ДОМАШНИЙ СЫР, ТВОРОГ и ЙОГУРТ

делаем сами

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вниманию читателей представлена книга «Домашний сыр, творог и йогурт». Каждая хозяйка знает, что продукты, приготовленные в домашних условиях, всегда вкуснее и полезнее для здоровья. В книге подробно рассказывается о том, как можно самостоятельно приготовить творог, йогурт и сыр, как оптимизировать этот процесс, даются некоторые полезные советы. А также помещено много полезных и интересных рецептов с данными продуктами.

- Анна Антонова
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Домашний сыр
    - ■ Полезные свойства домашнего сыра
    - ■ Приготовление сыра в домашних условиях
    - ■ Сливочный сыр
    - ■ Домашний сыр тофу
    - ■ Адыгейский домашний сыр
    - ■ Домашний панир
    - ■ Твердый домашний сыр
    - ■ Деревенский сыр
    - ■ Мягкий сыр с укропом
    - ■ Домашний сыр маскарпоне
    - ■ Маскарпоне по-домашнему
    - ■ Крем-сыр маскарпоне
    - ■ Домашняя брынза
    - ■ Брынза по-домашнему
    - ■ Домашняя моцарелла
    - ■ Сыр домашний бутербродный
    - ■ Коричневый сыр «Брюност»
    - ■ Домашний плавленый сырок
    - ■ Плавленый сыр с укропом
    - ■ Мраморный домашний сыр
    - ■ Домашняя сливочная рикотта
    - ■ Кефирная рикотта
    - ■ Фета по-домашнему
    - ■ Домашняя фета
    - ■ Мраморный сыр по-домашнему
    - ■ Рецепты с домашним сыром
      - ■ Канапе с помидорами и фетой
      - ■ Рикотта с кинзой и перцем

- Адыгейский сыр с помидорами
- Томаты, фаршированные брынзой
- Бутербродная смесь с брынзой и зеленью
- Бутербродная смесь с фетой и грибами
- Закуска с адыгейским сыром и шпротами
- Майонез с тофу
- Перец с моцареллой и рукколой
- Моцарелла с рукколой и помидорами
- Моцарелла, фаршированная маринованными овощами
- Итальянские кростини с моцареллой
- Салат с фетой и дайконом
- Салат с фетой и авокадо
- Салат с фетой и мятой «Египетские ночи»
- Салат с моцареллой и красной рыбой
- Салат с моцареллой и шампиньонами
- Салат с брынзой и сельдереем
- Салат с жареным сыром и баклажаном
- Салат с помидорами, рикоттой и семечками тыквы
- Салат с баклажанами и адыгейским сыром
- Салат с вялеными томатами и адыгейским сыром
- Салат с адыгейским сыром, рукколой и помидорами черри
- Салат с маскарпоне и семгой
- Салат с фетой, авокадо и красным луком
- Корейский салат с жареным тофу
- Салат с брынзой и фасолью
- Салат из феты и авокадо
- Салат с фетой и овощами в йогуртовой заправке
- Мисо суп с креветками и тофу
- Суп-пюре с моцареллой и томатами
- Запеканка с фетой и кабачками
- Запеканка с адыгейским сыром и курицей
- Перец, фаршированный сыром фета
- Баклажаны, фаршированные мясом и адыгейским сыром
- Запеченные кабачки с моцареллой
- Рагу с брынзой и сливками
- Моцарелла, запеченная с помидорами и беконом
- Картофель с адыгейским сыром и

специями
- Картофель, запеченный с брынзой
- Картофель с фетой по-гречески
- Картофельное пюре с мясным фаршем и фетой
- Картофель с фетой и горошком
- Индийское блюдо «Шахи панир»
- Панир в соусе из сметаны
- Полента с моцареллой и помидорами черри
- Гречка с адыгейским сыром
- Клецки из рикотты и тыквы
- Паста с моцареллой и овощным соусом
- «Ракушки» с фетой и оливками
- Спагетти с моцареллой и цуккини
- Паста под соусом из феты и шпината
- Спагетти с адыгейским сыром и кукурузой
- Мясо под адыгейским сыром
- Ломтики говядины с гарниром из рикотты и шпината
- Куриные рулетики с адыгейским сыром
- Куриные рулеты с рикоттой
- Куриное филе с моцареллой
- Куриное жаркое с брынзой и лимоном
- Филе индейки с моцареллой
- Котлеты из сыра и сосисок
- «Ежики» в томатном соусе с фетой
- Семга с рикоттой в тесте
- Рулет из семги с фетой
- Тофу с имбирем
- Тефтели с фетой
- Соус из маскарпоне с апельсином
- Тыквенный соус с рикоттой
- Ньокки с рикоттой и розмарином
- Пирог с фетой и брокколи
- Пирог с брынзой и томатами
- Открытый пирог с сыром и творогом
- Пирог с фетой и креветками
- Слоеный пирог с моцареллой
- Пшеничные лепешки с брынзой
- Оладьи из адыгейского сыра и феты
- Оладьи с рикоттой и овсянкой
- Маффины с адыгейским сыром
- Рогалики с беконом и сырной смесью

- Хачапури с адыгейским сыром
- Пицца с моцареллой и колбасой
- Фруктовая лодочка с брынзой
- Шоколадный кекс с рикоттой
- Тирамису с кремом из маскарпоне
- Рулет с маскарпоне
- Фруктовое ассорти с моцареллой
- Шоколадный рулет с маскарпоне
- Мраморный чизкейк с рикоттой
- Вишневое мороженое с маскарпоне
- Мороженое с маскарпоне, клубникой и шоколадом
- Маскарпоне с клубникой и кедровыми орешками
- Мусс с маскарпоне и лимоном
- Десертный мусс из рикотты
- Соус из маскарпоне с малиной
- Крем из маскарпоне с шоколадом, апельсином и розмарином
- Крем из маскарпоне с вишнями
- Медовые фрукты с маскарпоне

○ Домашний творог
- Полезные свойства домашнего творога
- Какой творог полезен детям?
- Как приготовить творог в домашних условиях
- Рецепты блюд из домашнего творога
  - Оладьи из творога с изюмом
  - Сырники с курагой
  - Сырник «Венский»
  - Сырники с морковью
  - Творожные оладьи со свеклой и яблоками
  - Творожник «Бисквитный»
  - Вареники с картофелем и творогом
  - Сметанник «Ежевичная история»
  - Творожный пирог с помидорами
  - Творожный пирог «Экзотика»
  - Творожный пирог с апельсинами
  - Пирожное «Творожное нежное»
  - Пирог с домашним творогом и брынзой
  - Творожный пирог с камбалой
  - Творожный пудинг
  - Творожный пудинг с морковью
  - Суфле творожное
  - Творожное суфле «Лимонное»

- Суфле с творогом и персиками
- Котлеты рисовые с творогом
- Манные зразы
- Пирог «Критский» с домашним творогом и мясом
- Творожный пудинг с тыквой
- Свекольные творожные котлеты
- Картофельные котлеты с домашним творогом
- Творог с укропом и чесноком
- Творожные клецки с ветчиной
- Ячневые биточки с домашним творогом
- Домашний творог с грибами и хреном
- Домашний творог с черносливом и подорожником
- Домашний творог с безе и клубникой
- Домашний творог с клубникой и мюсли
- Домашний творог с абрикосами и грецкими орехами
- Домашний творог с редисом, зеленым луком и сметаной
- Шарлотка творожная с яблоками
- Ватрушки с домашним творогом
- Сырники с домашним творогом
- Творожный пирог с желе и цукатами
- Чернослив с домашним творогом
- Творожная запеканка
- Запеканка с хлебом и домашним творогом
- Запеканка с малиной
- Бабка творожная
- Пасха «Боярская»
- Шоколадная пасха
- Пасха «Сырая»
- Пасха «Морковная»
- Традиционная пасха
- Пасха с цукатами
- Пасха с цукатами на заварной помадке
- Пасха со сметаной
- Пасха со сгущенным молоком
- Пасха «Миндальная»
- Паштет «Чесночный»
- Паштет с печенью трески
- Паштет «Морковный»
- Паштет «Рыбный»

- Паштет «Медовый»
- Паштет с хреном
- Масляный паштет
- Паштет «Луковый»
- Майонез «Творожный»
- Острый творожный соус
- Соус «Лимонный»
- Творожный соус «Классический»
- Творожный соус «Нежный»
- Омлет с капустой
- Турошчуса с домашним творогом
- Творожная вертута
- Баклажаны, фаршированные творогом и брынзой
- Икра «Творожная»
- Макароны с домашним творогом
- Сладкий омлет из домашнего творога
- Печенье творожное с шоколадом
- Творожное мороженое
- Блинчики с домашним творогом и ванилином
- Блинчики с домашним творогом и яйцами
- Полента
- Шанежки с домашним творогом и зеленым луком
- Рулет творожный
- Запеканка творожная с лапшой
- Запеканка с домашним творогом и рисом
- Сыр творожный
- Пампушки с домашним творогом и картофелем
- Гренки с домашним творогом
- Творожная запеканка с тыквой
- Творожная запеканка «Пестрая»
- Каша пшенная с домашним творогом
- Каша ячневая с творогом
- Манты с творогом
- Яблоки фаршированные
- Творожный пирог «Быстро-вкусно»
- Ватрушки «Быстрые»
- Пирожки с домашним творогом и ветчиной
- Коржики творожные
- Рулетики из творога
- Рулет слоеный с творогом

- Творожное печенье
- Творожное печенье с овсяными хлопьями
- Слойки с домашним творогом
- Мнишки с домашним творогом и картофелем
- «Яйца» селедочные с домашним творогом
- Творожные галушки
- Пончики творожные
- «Колядки»
- Сочники с вишнево-творожной начинкой
- Сырники под маковым соусом
- Сырники в маковом соусе
- Домашний творог со сгущенным молоком
- Соус творожный «Швейцарский»
- Гречневый крупник с домашним творогом
- Чизкейк из домашнего творога
- Суфле клубничное с домашним творогом
- Суп с творогом и пивом
- Творожники «Ванильные»
- Творожники с хурмой
- Сырник из домашнего творога с шоколадной помадкой
- Вареники «Ленивые»
- Вареники с домашним творогом запеченные
- Творожно-апельсиновый десерт

○ Домашний йогурт
- Полезные свойства домашнего йогурта
- Приготовление йогурта в домашних условиях
- Рецепты с домашним йогуртом
  - Йогуртовый паштет с черимойей
  - Тарталетки с йогуртом
  - Йогуртовый паштет с малиной
  - Фруктовый салат с макаронами и натуральным йогуртом
  - Виноградно-яблочный салат с мятой и натуральным йогуртом
  - Салат с яйцами, грибами и макаронами в домашнем йогурте
  - Салат с авокадо и соусом из натурального йогурта
  - Салат с яблоками, инжиром и натуральным йогуртом
  - Сырный салат в йогуртовом соусе

- Огуречный салат с натуральным йогуртом
- Салат с морковью, орехами и натуральным йогуртом
- Салат с помидорами и авокадо, заправленный натуральным йогуртом
- Салат с сыром и натуральным йогуртом
- Салат с морковью и натуральным йогуртом
- Салат из шпината с натуральным йогуртом
- Салат с кукурузой, йогуртом, укропом
- Салат с яблоком, грушей, сливой и натуральным йогуртом
- Яблочный салат в йогуртовом соусе
- Помидоры в натуральном йогурте
- Заправка йогуртовая с авокадо
- Йогуртовая заправка «Мятная острая»
- Йогуртовая заправка «Медовая»
- Йогуртовая заправка «Пикантная»
- Йогуртовая заправка «Зеленая»
- Йогуртовая заправка «Сырная» с брынзой»
- Арабский суп с йогуртом и огурцами
- Йогуртовый суп
- Картофельный суп по-литовски с натуральным йогуртом
- Суп йогуртовый с дыней
- Йогуртовый суп с морковью
- Йогуртовый суп по-южноафрикански
- Гаспаччо йогуртовый
- Запеканка из курицы с йогуртом
- Запеканка из курицы с йогуртом и перцем
- Запеканка из лосося с йогуртом
- Картофель и цветная капуста в йогурте
- Кабачки, тушеные с натуральным йогуртом
- Турецкий горошек в натуральном йогурте
- Кабачки с йогуртовым соусом
- Банановая райта
- Цветная капуста, тушенная в йогурте
- Телятина под йогуртовым соусом
- Мясные шарики в натуральном йогурте
- Барашек под йогуртовым соусом
- Ягненок под йогуртовым соусом
- Отбивные бараньи котлеты в натуральном йогурте

- Курица с йогуртом
- Курица с йогуртом с морковью
- Куриное филе под йогуртовым соусом
- Семга под йогуртовым соусом
- Макароны с помидорами и йогуртом
- Рис с натуральным йогуртом
- Рис с грибами и натуральным йогуртом
- Булочки с мясом в домашнем йогурте
- Булочки с домашним йогуртом
- Печенье сырное с беконом и натуральным йогуртом
- Маффины «Кукурузные»
- Киш с домашним йогуртом и беконом
- Маца с йогуртовым соусом
- Кекс с натуральным йогуртом
- Печенье деревенское с домашним йогуртом
- Пирог с брынзой и натуральным йогуртом
- Пирог йогуртовый с виноградом
- Открытый пирог с орехами, бананами и малиной
- Слоеный пирог с курицей и натуральным йогуртом
- Слоеный пирог с мясом, сыром и натуральным йогуртом
- Слоеный пирог с лососем, укропом и натуральным йогуртом
- Торт «Апельсиновый» с домашним йогуртом
- Турецкий торт с бананами и домашним йогуртом
- Торт из красной смородины с домашним йогуртом
- Экзотический торт с натуральным йогуртом
- Торт с киви и натуральным йогуртом
- Йогуртовый торт с земляникой и шоколадом
- Торт йогуртный с арбузом
- Медовый торт с домашним йогуртом и бананами
- Медовый торт с домашним йогуртом и киви
- Малиновый торт с домашним йогуртом

- Торт «Лесная полянка»
- Торт клубничный с натуральным йогуртом
- Торт с домашним йогуртом «Холодный»
- Йогуртовый торт с ягодами
- Торт «Виноградный» с домашним йогуртом
- Торт йогуртный с дыней и ягодой
- Йогуртовый торт-мусс
- Йогуртовый торт с черникой
- Йогуртовый торт-мусс клубникой
- Ягодный йогуртовый торт-мусс
- Йогуртовый торт-мусс с малиной и яблоком
- Йогуртовый торт-мусс с бананами, киви
- Пасха из домашнего йогурта
- Ромовая баба из малины и йогурта
- Йогуртовые пирожные
- Йогуртовый бисквит
- Карамельный бисквит с натуральным йогуртом
- Клубника с домашним йогуртом и мятой
- Йогуртовые шарики с мятой
- Финики, кешью и морковь в йогурте
- Абрикосы с домашним йогуртом
- Свежие персики с домашним йогуртом
- Фруктово-йогуртовый мусс
- Йогуртовый крем
- Черника с йогуртовым кремом
- Клубника с йогуртово-авокадным кремом
- Йогуртовый крем с мюсли
- Мюсли с грушами и домашним йогуртом
- Мюсли с ягодами, натуральным йогуртом и полбой
- Десерт из йогурта и мюсли
- Домашний йогурт с нектаринами
- Домашний йогурт с шоколадным сиропом, зефиром и изюмом
- Йогуртово-черничное желе
- Йогурт с тыквой и персиками
- Мороженое с малиновым кремом
- Десерт гранатовый с натуральным йогуртом
- Малина с йогуртовым кремом
- Крем-брюле с вишней и домашним йогуртом

        - Крем-брюле со сливой и домашним йогуртом
        - Йогуртовый мусс
        - Мороженое с ягодным кремом
        - Мороженое с дыней
        - Мороженое с бананом и киви
- Приложение
    - Сыр
        - Пицца с моцареллой и колбасой
        - Котлеты из сыра и сосисок
    - Творог
        - Оладьи из творога с изюмом
        - Пасха с цукатами на помадке
        - Творожно-апельсиновый десерт
    - Йогурт
        - Тарталетки с йогуртом
        - Йогуртовый торт с ягодами
        - Йогурт с тыквой и персиками

Анна Антонова
Домашний сыр, творог и йогурт делаем сами

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

Введение

Каждый человек знает, что самыми полезными продуктами являются те, что приготовлены дома собственными руками. Не составляют исключение и кисломолочные: сыры, йогурты, различные творожки и просто творог. Особенно такие продукты полезны нашим детям. Для ребенка нет ничего лучше, чем домашняя натуральная еда. Разве может сравниться купленный в магазине йогурт с добавлением сахара, массы красителей и консервантов, с приготовленным из натурального молока и закваски домашним йогуртом? Кроме всего прочего, продукты, приготовленные в домашних условиях, никогда не вызовут аллергии у ребенка (если, конечно, ее нет на основные компоненты). Да и вкус домашних изделий гораздо лучше, чем покупных.

Все мы с детства усвоили, что молоко дает здоровье. Добавим, что и его кисломолочные производные не менее полезны и питательны. Никакая другая пища для человека не сравнится с молоком по полноте состава. Природа устроила так, что молочные изделия легко перевариваются организмом и оставляют в нашем теле очень мало продуктов распада. Организм, усваивая пищу, предварительно обрабатывает ее с помощью желудочных соков. При этом одна пища требует больше соков, другая меньше. В первом случае организму приходится работать и напрягаться усерднее, задействуя больше энергии и пищеварительных желез, чем в первом. Для усвоения же молочных продуктов пищеварительных соков требуется минимальное количество. Поэтому получая кисломолочные продукты, организм практически отдыхает. По количеству белка молоко и молочные продукты во много раз превосходят другие. В 1 л молока белков содержится столько же, сколько в восьми яйцах, а в твороге белка больше, чем в рыбе или мясе. Кроме того, белки молочных продуктов легче и быстрее усваиваются организмом, чем мясной белок. Сыр, к примеру, питательнее рыбы, мяса, яиц. В сыре содержится около 25 % легкоусваиваемых белков.

Также в продуктах, приготовленных из молока, присутствуют много полезных веществ, витамины, минералы, микроэлементы, которые необходимы человеческому организму для нормального функционирования.

Кисломолочные продукты полезны не только детям, но и молодым людям, и женщинам во время беременности, и пожилым людям, и больным в период реабилитации после перенесенного

заболевания. Кроме того, полезны кисломолочные продукты и тем, кто следит за своим внешним видом и фигурой.

Мы решили объединить в одной книге такие продукты, как сыр, творог и йогурт: способ их приготовления в домашних условиях, а также рецепты различных блюд с использованием данных продуктов. Вы узнаете, что из домашних сыра, творога и йогурта можно приготовить множество вкусных блюд — первых и вторых, десертов и закусок. Их готовят и в будни, и ставят на праздничный стол.

В книге, помимо рецептов приготовления разнообразных кушаний, приведены советы, полезные рекомендации и секреты, которые помогут при изготовлении того или иного кисломолочного продукта. Все это можно приготовить дома из обычного молока, нередко даже прокисшего и зачастую несправедливо выбрасываемого.

Желаем всем успехов в освоении домашнего сыроварения и пр. Приятного аппетита!

Домашний сыр

Полезные свойства домашнего сыра

Молочные продукты имеют большую биологическую ценность, поэтому играют важную роль в правильном питании. Для изготовления сыра используют молоко, полезные составляющие которого переходят в сыр в концентрированном виде. Сыр относится к высоко питательным легкоперевариваемым продуктам, чьи вкусовые качества весьма разнообразны и могут порадовать даже самых взыскательных гурманов.

Состав сыра обуславливает его диетические и лечебные свойства. Содержание белка в сыре составляет до 22 %, что даже больше, чем в мясе. Кроме того, в него входят до 30 % жира, все содержащиеся в молоке витамины, большое количество минеральных солей фосфора и кальция.

Белок является важной составляющей организма. Практически все природные продукты содержат белок, но питательная ценность такого белка в них разная. В природном белке содержится 20 аминокислот, 8 из которых незаменимы для нормальной жизнедеятельности. Организм человека и животных не способен самостоятельно синтезировать эти аминокислоты, поэтому они должны поступать в организм с пищей. Аминокислоты можно сравнить с кирпичиками, из которых строятся белки. Они отвечают за сложные процессы жизнедеятельности. В сыре содержатся такие незаменимые аминокислоты, как метионин, лизин и триптофан.

Самыми полезными для человеческого организма являются белки, содержащие аминокислоты, подобно белкам его ткани. Входящие в состав сыра белки как раз являются таковыми. Кроме этого, они обогащают аминокислотный состав тех продуктов питания, которые употребляются вместе с сыром.

Во Франции есть памятник создательнице сыра камамбер, Мариш Дрель, а неподалеку от канадского города Оттавы установлен памятник, посвященный сыру — победителю Всемирной выставки, вес которого составил 10 тонн.

Также сыр снабжает организм необходимыми жирами. Высокое содержание жира в сыре определяет его питательную ценность. Жир помогает поддерживать сложные жизненные процессы, обеспечивает организм необходимой энергией, способствует правильному обмену веществ. Чем больше содержание жира, тем сыр маслянистее и нежнее.

Молочный жир находится в сыре в концентрированном виде.

В нем содержатся фосфатиты, в первую очередь лецитин, отвечающий за переваривание и правильный обмен жиров в организме. Температура плавления молочного жира достаточно низкая, он быстро и практически полностью усваивается организмом. Еще в нем содержатся важные для поддержания здоровья витамины. Минеральные вещества и микроэлементы, также присутствующие в молочном жире, участвуют в обменных процессах тканей организма.

Каждый сыр имеет свой процент жирности. Однако не стоит пугаться, если жирность составляет 45–50 %, это не означает, что половина от общей массы сыра является жиром. Содержание жира определяют по его отношению к весу сухих веществ, присутствующих в сыре. Иными словами, если жирность сыра равна 50 %, а его влажность составляет примерно 40 %, то количество жира равно 30 %. Влажность зависит от вида сыра и колеблется в пределах 38–48 %, содержание жира в сухом веществе — 30–50 %.

Кальция и фосфора в сыре в несколько больше, чем этих же элементов в других продуктах питания. Сыр незаменим в рационе беременных и кормящих женщин, маленьких детей и пожилых людей. Потребность в минеральных солях при беременности и лактации сильно повышается. Если каждый день съедать 100–150 г сыра, то можно с избытком покрыть эту потребность. Сыр также необходимо употреблять в пищу спортсменам и людям, тратящим много энергии. Врачи включают сыр в повседневный рацион больных диабетом, туберкулезом, малокровием, страдающих заболеваниями желчных путей и печени.

В состав сыра входят все витамины, необходимые для нормального функционирования человеческого организма. Так, сыр содержит много витамина А, а также водорастворимых витаминов группы В.

Присущие сыру своеобразные вкус и аромат возбуждают аппетит, повышают выделение пищеварительных соков, благодаря чему принятая пища лучше усваивается организмом. Замечено, что чем жирнее сыр, тем он вкуснее. Однако людям, следящим за своим весом, не стоит расстраиваться: в настоящее время существует великое множество произведенных из обезжиренного молока низкокалорийных сортов сыра, ничуть не уступающих по своим вкусовым качествам.

Разные сорта сыра обладают не только различными вкусами, но также отличаются полезными свойствами. К примеру, такие сыры, как камамбер или бри, положительно влияют на работу кишечника. Это связано с тем, что их покрывает корочка плесени, которая по своему составу близка к пенициллину. Она

способствует нормализации работы кишечника, помогает ему справиться с каждодневной нагрузкой.

Если организм испытывает недостаток в кальции, то лучше отдать предпочтение таким сырам, как эмменталь, гауда, эпуас. Особенная потребность в кальции наблюдается у беременных, людей после 35 лет и заядлых курильщиков. При включении в ежедневный рацион небольшого количества сыра можно удовлетворить эту потребность.

Людям, страдающим от бессонницы, рекомендуется употреблять в пищу моцареллу.

В последнее время все популярнее становится соевый сыр тофу. Данный вид сыра очень богат белками, но процент входящих в него жиров при этом крайне низок. Благодаря такой особенности, сыр тофу входит в рацион людей, соблюдающих строгую диету. Тофу можно употреблять в пищу как в сыром, так и в жареном, и маринованном виде, причем его полезные свойства при этом не изменяются. Однако чрезмерное употребление этого сыра в пищу может привести к ухудшению памяти.

После еды рекомендуется съедать немного швейцарского или голландского сыра, так как они способствуют очистке ротовой полости и предотвращают развитие кариеса. Адыгейский сыр отличается невысокой жирностью, поэтому его можно употреблять в пищу во время разгрузочных дней или ввести в свой рацион при диете. Польза сыра неоспорима, врачи рекомендуют заменить им колбасы, качество которых зачастую сомнительно.

В большинстве молочных изделий содержится лактоза, которая не воспринимается многими людьми и приводит к серьезным проблемам со здоровьем. В сыре же лактоза отсутствует, но зато в него входят все полезные вещества, содержащиеся в молоке. Сыр является практически незаменимым и универсальным продуктом, который подойдет всем людям. Он способствует восстановлению зрения, благотворно влияет на состояние кожи, снабжает кости кальцием.

Недостатки у сыра тоже есть, но они немногочисленны. Однако и о них следует упомянуть. Например, некоторые сорта сыра содержат бактерии, которые вызывают листериоз. Данное заболевание особенно опасно для беременных женщин, оно провоцирует серьезные отклонения в развитии плода, может быть причиной выкидышей и мертворождений. В этом отношении особенно опасен сыр с плесенью, поэтому его категорически запрещается есть беременным и кормящим женщинам, а также маленьким детям. Безопасны для них будут твердые сорта сыров

и мягкие сорта, произведенные из пастеризованного молока. Очень полезен плавленый сыр и прессованный творог. Людям с непереносимостью лактозы разрешается употреблять в пищу сыр с плесенью, так как он практически не содержит молочного сахара.

Также в сыре есть такая аминокислота, как триптофан. При употреблении сыра в больших количествах эта аминокислота может стать причиной расстройства сна, головных болей, ночных кошмаров. Однако триптофан является незаменимой аминокислотой, необходимой для нормального функционирования организма. Негативные симптомы могут появиться лишь в том случае, если употреблять очень много сыра, а умеренное его количество не вызывает отрицательных последствий.

Людям с отеками почечного и сердечного происхождения, страдающим от гипертонической болезни, гастритов, язвенной болезни и колитов с повышенной кислотностью, не рекомендуется есть острые виды сыров. При данных заболеваниях разрешено употреблять неострый чайный сыр или творог.

Ученые обнаружили, что содержащаяся в сыре аминокислота триптофан отпугивает комаров, поэтому людям, регулярно употребляющим сыр, эти насекомые не страшны. Кроме того, триптофан помогает нормализовать сон и снимает стресс.

Несмотря на то, что сыр рекомендуется в пищу диетологами, он является очень калорийным. Поэтому при проблемах с весом рекомендуется есть сорта сыра с невысоким процентом жирности и произведенных из обезжиренного молока.

По консистенции сыры делятся на твердые и мягкие сорта. Твердые сыры, в свою очередь, подразделяются на крупные, мелкие и бескорковые. Твердые крупные сыры — это советский, алтайский, швейцарский, карпатский, отличающиеся тонким ароматом, сладковатым, напоминающим ореховый, привкусом. Глазки у этих сортов крупные. Вышеперечисленные сыры рекомендуется подавать к завтраку, обеду, ужину в качестве закуски, а также как десерт к чаю и кофе. Несоленые сорта твердых сыров можно даже давать детям до 1,5 года.

К твердым мелким сырам относятся костромской, ярославский, голландский, станиславский, угличский. Они отличаются выраженным острым вкусом и насыщенным ароматом, по консистенции более мягкие, пластичные. Глазки небольшие, круглой или овальной формы. Твердые мелкие сыры подают к завтраку, а также используют в качестве приправы к

овощам или макаронным изделиям. Их вводят в рацион детей, начиная с 2-летнего возраста.

Все виды твердых сыров производят на основе творога, который отделяют от сыворотки, промывают и отжимают. Необходимое количество полученного творога кладут под пресс и выдерживают под ним до появления характерного вкуса. Чтобы получить хорошо спрессованный и выдержанный твердый сыр, надо ждать примерно месяц. Затем сыр покрывают парафином и оставляют вызревать примерно на месяц. Чем тяжелее груз лежит на сыре, тем более плотной получится его структура. Время выдержки влияет на остроту сыра — чем больше его выдерживать, тем острее он станет. Из цельного молока можно получить самые лучшие сорта твердого сыра.

Мягкие сыры обладают маслянистой, мажущей консистенцией, отличаются характерным аммиачным ароматом и острым вкусом. К мягким относятся смоленский, закусочный, дорогобужский, рокфор, дорожный, медынский. Благодаря своему острому вкусу, мягкие сыры возбуждают аппетит, их рекомендуется подавать в качестве закуски к обеду или ужину, а также употреблять с белым вином. После созревания мягкие сыры нельзя долго хранить, потому что они быстро перезревают, теряют свои качества (исключением является только рокфор).

Технология производства мягкого сыра похожа на технологию производства твердого, только время выдержки под прессом значительно меньше. Мягкие сыры после прессования не покрывают парафином, их можно употреблять сразу или выдерживать не дольше недели. Из-за высокого содержания жидкости мягкий сыр не подлежит долгому хранению в отличие от твердого. Мягкие сорта производят не только из цельного, но и из снятого молока.

К особому виду сыров относятся домашние. Это мягкий сыр, изготавливаемый из отделенного творога с высоким содержанием жидкости. Долгому хранению он не подлежит. Как правило, домашний сыр для себя готовят из цельного молока, а в коммерческих целях используют снятое молоко. Этот сыр, в отличие от других видов сыров, прост в изготовлении.

Полезные свойства сыра дольше остаются при правильном хранении. Большинство сортов нельзя хранить в течение длительного времени. Оптимальной температурой для хранения является 5–8 °С, т. е. лучше всего помещать его на верхнюю полку холодильника. По утверждениям некоторых специалистов, сыр принесет максимальную пользу, если его употреблять каждое утро примерно в 9–11 ч, в этом случае полезные вещества, содержащиеся в нем, лучше усвоятся. Рекомендуется также

достать сыр из холодильника заранее и дать ему нагреться до комнатной температуры. Сыр больше всего полезен в своем естественном виде. Если его подвергнуть запеканию или другой термической обработке, то под воздействием высокой температуры изменится структура белка или он частично разрушится. Концентрация же жира в сыре при запекании увеличивается.

Домашний сыр также называют свежим, или живым сыром. Его изготавливают из творога, но при этом не подвергают выдержке. Технология приготовления домашнего сыра влияет на его структуру и полезные свойства. Домашний панир (спрессованный сыр) способствует увеличению мышечной массы. Плавленый домашний сыр на мышечную массу практически не влияет, но помогает нормализации работы слизистых желез в организме, выделению сока поджелудочной железы и желчи. Домашняя брынза, маскарпоне или моцарелла вбирают в себя все полезные свойства молока или сливок, на основе которых готовятся, поэтому являются прекрасным источником кальция.

Польза домашнего сыра неоспорима. В большинство видов сыров, продающихся в магазине, добавляют пепсин или сыгуч. Это специальные добавки, которые ускоряют процесс сбраживания молока при изготовлении сыра. Их производят из телячьих желудков. Сыр, содержащий такие добавки, вряд ли окажет положительное воздействие на организм. Поэтому лучше приготовить сыр в домашних условиях или при покупке в магазине отдать предпочтение таким сортам, которые не содержат сыгуча (сулугуни, адыгейский, чечил).

Несколько интересных фактов о сыре.

1. Твердые сорта сыра богаты цинком, фосфором и кальцием. 500 г сыра содержат столько же кальция, сколько его в 4,5 л молока. Если съедать 70 г сыра в день, то можно получить суточную норму кальция.

2. Содержащиеся в сыре жирные кислоты снижают риск развития рака.

3. Если в шоколаде содержится серотонин — гормон счастья, повышающий настроение, то в состав сыра входит белок казеин. В процессе пищеварения он распадается и образует казоморфины, вещества, близкие по своим свойствам к морфию. Поэтому при поедании сыра человек испытывает удовольствие.

4. Некоторые народы Кавказа считают сыр с сильным запахом афродизиаком, поэтому он всегда присутствует в качестве угощения на свадебном столе.

5. Содержащаяся в молоке и молочных продуктах лактоза вызывает сильные аллергические реакции у некоторых людей. В

сыре же практически нет лактозы, поэтому его можно есть даже аллергикам.

6. В процессе созревания сыра содержащийся в нем белок становится практически полностью растворимым, поэтому он на 98,5 % усваивается организмом.

7. В Древнем Риме сыр считался продуктом, способствующим правильному пищеварению. Кроме того, его применяли в качестве противоядия при некоторых видах отравлений.

8. Содержащийся в сыре протеин необходим для образования здоровых клеток. В 70 г этого продукта такое же количество протеина, как в двух яйцах, 100 г рыбы или 100 г мяса.

9. Сыр не только обладает полезными и питательными свойствами, его аромат и вкус стимулируют аппетит и выделение желудочного сока, поэтому пища, употребляемая вместе с сыром, усваивается организмом быстрее и лучше.

Приготовление сыра в домашних условиях

Сливочный сыр

Ингредиенты:
1 л сливок.

Способ приготовления:
Сливки поставить в теплое место на 2 дня. Затем прокисшие сливки процедить через марлю, отжать лишнюю сыворотку, поместить полученную массу под пресс весом примерно 2–3 кг. Оставить на 30 мин, затем вынуть сыр из марли.

Домашний сыр тофу

Ингредиенты:
1 л соевого молока, 1 большой лимон.

Способ приготовления:

Соевое молоко налить в большую кастрюлю и поставить на средний огонь. Часто помешивать деревянной ложкой, так как молоко может пригореть. В самом начале закипания до образования пены и поднятия молока снять кастрюлю с огня и добавить сок лимона. Молоко оставить до полного свертывания. После этого положить в сито хлопковую ткань, опрокинуть в нее свернувшееся молоко и оставить до тех пор, пока сыворотка не стечет, а в сите не останется только тофу. После стекания большей части сыворотки завернуть тофу в ткань, выжать остатки жидкости. Чем больше выжать жидкости, тем плотнее будет консистенция тофу. Затем завернуть тофу в другую ткань, положить в кастрюлю, а сверху положить груз весом примерно 800 г. Тофу должен находиться под прессом около 30 мин, за это время он примет форму и станет плотнее. Убрать груз и вынуть готовый сыр из ткани.

Адыгейский домашний сыр

Ингредиенты:

3 л пастеризованного молока, 1 л кефира, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления:

Поставить кефир на слабый огонь и подождать, пока появится сыворотка, а творог отделится и всплывет. Процедить сыворотку, творог отставить в сторону. Сыворотку оставить на 2 дня при комнатной температуре, чтобы она скисла. Если слишком жарко, то можно оставить на сутки. Молоко довести до кипения, убавить огонь, добавить скисшую сыворотку и варить на медленном огне. Молоко свернется, сыр поднимется наверх. После этого огонь выключить, процедить сыр через марлю. Добавить в него соль, тщательно перемешать, подвесить в марле над раковиной примерно на 30 мин, чтобы стекла лишняя жидкость. Потом сформовать головку и поместить сыр под пресс весом 1 кг. Слить выделившуюся воду, а сыр под прессом убрать в холодильник на 3–4 ч.

Домашний панир

Ингредиенты:
5 л молока, 1 ч. л. лимонной кислоты.

Способ приготовления:
Молоко довести до кипения, перед самым закипанием добавить в него лимонную кислоту. После закипания выключить огонь, немного перемешать и оставить молоко на 2–3 мин. Дуршлаг покрыть двухслойной марлей и откинуть на него творог. Завязать плотно марлю и поставить творог под пресс весом 2–3 кг на 30 мин. Вынуть панир из марли.

Твердый домашний сыр

Ингредиенты:

1 кг творога, 1 л молока, 50–100 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, по 0,25 ч. л. куркумы, карри, 0,3 ч. л. черного перца, асафетида на кончике ножа.

Способ приготовления:

Молоко вскипятить, добавить в него творог, опять довести до кипения, сразу выключить огонь. Процедить массу через двухслойную марлю, отжать. Растопить на сковороде масло, обжарить на слабом огне творожную массу в течение 1–2 мин, при этом разбивая комки. Довести массу до тягучей консистенции. Продолжая помешивать, добавить соду, соль, приправы. Затем переложить горячую массу в сырную форму и остудить.

Деревенский сыр

Ингредиенты:

1 л молока, 500 г творога, 100 г растопленного сливочного масла, 1 взбитое яйцо, по 1 ч. л. соды, соли.

Способ приготовления:

Молоко довести до кипения, добавить в него творог и постоянно помешивать, пока от массы не начнет отделяться сыворотка. Творожную массу откинуть на дуршлаг, слить обрат и переложить в кастрюлю. Добавить к горячей массе масло, яйцо, соль и соду, постоянно растирая. Массу переложить в пластиковую форму и убрать в холодильник.

Мягкий сыр с укропом

Ингредиенты:

1 л молока жирностью 3,2 %, по 2 ст. л. сливочного масла, яблочного уксуса, по 1 ч. л. сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Молоко вскипятить. В начале закипания добавить в него уксус, соль, сливочное масло и укроп, перемешать и вновь довести до кипения. Отделившуюся сыворотку сцедить через марлю, накрыть марлей сыр и поставить под тяжелый гнет. Через 40–45 мин вынуть сыр из марли.

Домашний сыр маскарпоне

Ингредиенты:
1 л сливок 20 %-ной жирности, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:
Сливки нагреть до температуры 80 °С, добавить лимонный сок и на слабом огне проварить в течение 10 мин. Получившийся творог откинуть на сложенную в 6 слоев марлю и оставить на ночь стекать. На следующий день сыр маскарпоне готов.

Маскарпоне по-домашнему

Ингредиенты:

800 г сметаны (или сливок) 20 %-ной жирности, 200 мл молока, 2 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Влить молоко в сметану, перемешать до однородной массы. Поставить на огонь, постоянно помешивая, довести до температуры 70–75 °С. Добавить лимонный сок, перемешать и держать на слабом огне в течение нескольких минут, чтобы сметана створожилась, но не кипятить. Огонь выключить и оставить кастрюлю на плите на 5–7 мин. Марлю сложить в 3 слоя, положить на дуршлаг, откинуть на него полученную массу, чтобы стекла. Чтобы сыворотка стекла быстрее, можно приподнимать то один, то другой край марли и аккуратно передвигать сырную массу ложкой. Через 50 мин массу немного отжать. Если жидкость стекла не полностью, то оставить массу еще на несколько минут. Переложить маскарпоне в посуду с плотно закрывающейся крышкой и хранить в холодильнике.

Крем-сыр маскарпоне

Ингредиенты:

200 г творога 18 %-ной жирности, 200 мл сливок 33 %-ной жирности.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито 2 раза, добавить холодные сливки. Массу взбить миксером или блендером на малых оборотах до состояния крема.

Домашняя брынза

Ингредиенты:

1 л молока, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. соли, 200 мл кипяченой воды.

Способ приготовления:

Поставить молоко на сильный огонь, добавить к нему сметану и помешивать. Как только начнется процесс сворачивания, добавить лимонный сок, перемешать и подержать на огне еще минуту, чтобы сыворотка окончательно отделилась. Откинуть массу на сито, покрытое марлей, и дать сыворотке стечь. Брынзу обернуть марлей и поставить под груз на 1 ч. Нарезать сыр небольшими кусочками и поместить в рассол. Для приготовления рассола в воде растворить соль и переложить в него сыр. Выдержать брынзу в рассоле не меньше 30 мин, хранить также в рассоле.

Брынза по-домашнему

Ингредиенты:
1 л молока, 200 г сметаны, 3 яйца, 2 ст. л. соли.

Способ приготовления:

Молоко довести до кипения и, не снимая с огня, добавить соль. Отдельно взбить яйца со сметаной и добавить смесь в кипящее молоко. Чтобы масса не пригорела, ее постоянно нужно помешивать венчиком. Массу довести до кипения, затем поварить еще 5 мин. За это время сыворотка отделится от массы и брынза начнет густеть. Марлю сложить в 4 слоя, положить в дуршлаг, откинуть на него массу. Подвесить примерно на 3 ч, чтобы сыворотка полностью стекла. Затем в этой же марле уложить брынзу под пресс весом 1 кг. Выход брынзы — 400–500 г.

Домашняя моцарелла

Ингредиенты:

2 л жирного молока, по 2 ст. л. лимонного сока, соли, сычужный фермент на кончике ножа, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления:

Сычужный фермент развести в половине стакана воды. Молоко нагреть до 70 °С, добавить разведенный фермент и лимонный сок, перемешать, не доводить до кипения. Слить сыворотку, отжать руками сырную массу. Воду нагреть до 90 °С и убрать с огня, добавить соль, опустить сыр в воду на несколько минут, чтобы он стал очень тягучим и мягким. Сыр размять и растянуть, несколько раз окуная в горячую воду на 2 мин. Масса должна быть практически однородной. Затем выложить ее на доску, размять пальцами и сложить конвертиком. Потом опять опустить в горячую воду для размягчения. На стол постелить пищевую пленку. Достать сыр из воды, скатать из него колбаску, плотно обернуть пленкой, тонкой веревкой туго перевязать колбаску в нескольких местах, чтобы получились отдельные шарики. Полученные шарики переложить в емкость с сывороткой и хранить в холодильнике.

Сыр домашний бутербродный

Ингредиенты:

1 кг творога, 1 л молока, 2 яйца, 5 ст. л. густой жирной сметаны, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления:

Молоко влить в творог, перемешать, довести до кипения, но не кипятить. Откинуть на сито с марлей, процедить сыворотку, затем отжать. Процеженный творог выложить в алюминиевую кастрюлю, добавить сметану, яйца и соль, все тщательно перемешать руками. Поставить на огонь и варить в течение 5 мин, пока масса не станет однородной, вязкой и не будет отставать от посуды одним комком. Выложить готовый сыр на тарелку, разровнять и поставить в холодильник. После охлаждения сыр перевернуть на блюдо.

Коричневый сыр «Брюност»

Ингредиенты:

1,5 л свежей домашней сыворотки, 250 г сметаны 30 %-ной жирности.

Способ приготовления:

Для приготовления используется свежая сыворотка от творога, сыра панир, рикотты или другого домашнего сыра. Варить сыворотку на огне, пока от исходного количества не останется 500 мл. Чтобы сыворотка не пригорела, время от времени проводить по дну кастрюли деревянной лопаткой. Затем добавить сливки, перемешать и уварить до сгустка. После этого массу перемешать толкушкой, чтобы измельчить ее. Полученную массу переложить в блендер и взбить. Переложить в маленькую сковороду, прогреть при постоянном помешивании в течение 3–5 мин. Как только паста начнет собираться в комок, переложить ее в форму. Дать остыть, поместить в герметичную упаковку и положить на хранение в холодильник.

Домашний плавленый сырок

Ингредиенты:

400 г слегка влажного творога, 100 г мягкого сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. л. негашеной соды.

Способ приготовления:

Творог тщательно размять руками, чтобы получилась паста, добавить яйцо, соду, хорошо перемешать и опять помять. Сливочное масло добавить к массе и опять размять до однородности. Поставить массу на средний огонь и постоянно помешивать. Держать сыр на огне в течение 15 мин, чтобы расплавились все комочки. При желании в готовый сыр можно добавить рубленую зелень, шампиньоны, ветчину или овощи. Перелить сыр в емкость с крышкой и поставить для остывания в холодильник.

Плавленый сыр с укропом

Ингредиенты:

500 г творога, 120 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. соды, измельченная зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Соду добавить в творог, влить молоко и перемешать при помощи блендера. Массу нагреть на слабом огне, постоянно помешивая. Как только творог начнет плавиться, добавить масло, соль и укроп. Держать на огне до полного растворения творога, густота массы должна напоминать манную кашу. Горячую смесь перелить в формочки и поставить в холодильник. Вместо укропа можно использовать другие наполнители.

Мраморный домашний сыр

Ингредиенты:

1 л молока, 1 кг творога, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 4 ст. л. сметаны, 1 небольшая морковь, 0,3 ч. л. сока чеснока, 1 дес. л. соли, 1 ч. л. соды.

Способ приготовления:

В творог влить молоко, натереть очищенную морковь на мелкой терке и добавить в молоко, довести смесь до кипения и кипятить в течение 5–7 мин. После этого откинуть полученную массу на марлю и дать жидкости стечь. Затем добавить к сырной массе масло, яйцо, сметану, соль, сок чеснока и соду. Все тщательно перемешать, варить на небольшом огне в течение 5–7 мин. Готовый сыр переложить в глубокую тарелку и дать застыть. После застывания при помощи тонкого ножа отделить сыр от краев и выложить на плоскую тарелку.

Домашняя сливочная рикотта

Ингредиенты:
1 л молока, 400 мл сливок, 200 г сметаны.

Способ приготовления:

Влить молоко в кастрюлю, добавить сметану и сливки, все тщательно перемешать. Закрыть крышкой, поставить в теплое место для сквашивания примерно на 6 ч. В кастрюле должна образоваться густая простокваша. Поставить ее на очень слабый огонь, нагреть, но не мешать, это может повредить сгусток. Нагреть до горячего состояния, но не доводить до кипения. Огонь выключить, накрыть массу крышкой и оставить для созревания на 12 ч. Во время созревания должна образоваться сыворотка. По прошествии 12 ч аккуратно слить сыворотку в дуршлаг с марлей, сложенной в 4 слоя. Подвесить марлю над тазиком для стекания сыворотки на 6 ч. Затем снять марлю и выложить рикотту в мисочку.

Кефирная рикотта

Ингредиенты:

1 л молока, 100–150 мл кефира, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления:

Молоко нагреть до горячего состояния, но не кипятить. Добавить кефир, сахар и соль, затем лимонный сок. Створоженное молоко оставить в кастрюле на 30 мин. После этого откинуть его в марлю на дуршлаг, затем подвесить над раковиной, чтобы стекла сыворотка. Рикотта готова.

Фета по-домашнему

Ингредиенты:

400 г натурального сухого молока, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. уксуса, 3 шт. сычужного фермента абомина, 600 мл теплой воды.

Способ приготовления:

Растворить в воде сухое молоко, размешивая так, чтобы не оставалось комочков. Добавить сметану, вновь все тщательно перемешать. Заранее растворить сычужные таблетки в прохладной воде. Добавить абомин в молочную смесь и тщательно перемешать. Добавить уксус и хорошо перемешать. Добавлять ингредиенты нужно достаточно быстро, чтобы молочная смесь не успела остыть. Укутать кастрюлю теплым одеялом и оставить на 12 ч. Затем слить сыворотку, для чего молочную массу откинуть на дуршлаг с марлей, сложенной в 2 раза. Обернуть сыр марлей и поставить под груз весом 3 кг. Выдерживать от 5 до 10 ч. Затем сыр разрезать на кусочки. Для приготовления рассола остудить воду, добавить соль по вкусу. Кусочки сыра сложить в банку и аккуратно влить рассол. Сыр должен пролежать в рассол не меньше недели для приобретения лучшего вкуса.

Домашняя фета

Ингредиенты:

2 л молока, 200 г сметаны, 8 таблеток пепсина, 3 ст. л. кипяченой воды.

Способ приготовления:

Сметану развести в стакане молока. Остальное молоко поставить на огонь и нагреть до 35–38 °С, снять с огня, добавить разведенную в молоке сметану, тщательно перемешать венчиком. Таблетки пепсина растворить в теплой воде и добавить в смесь, перемешать. Массу оставить на 5–6 ч или на ночь для сквашивания. Получившуюся сыворотку слить. Ложкой постепенно выложить сквашенную массу в сито с марлей. Если ложку не использовать, а сразу выложить всю массу, то густой сыворотке будет трудно просачиваться через, нее и она будет долго стекать. Примерно через 1–2 ч переложить массу в полотняный мешок и положить под груз весом 3 кг на ночь. Потом переложить готовый сыр на блюдо, нарезать небольшими кубиками. Если сыр получился слишком мягкий, его следует уплотнить. Для этого кусочки феты натереть солью и оставить стекать сыворотку. Такой способ поможет не только избавиться от лишней влаги, но и придаст сыру соленость. Если же сыр получился твердым и рассыпчатым сразу, то кусочки следует переложить в соленую сыворотку или соленую холодную воду и оставить примерно на час. Для приготовления рассола в 200 мл воды или сыворотки растворить 1–1,5 ст. л. соли.

Мраморный сыр по-домашнему

Ингредиенты:

2 л молока, 400 г сметаны, 150 мл морковно-яблочного сока, 6 яиц.

Способ приготовления:

Ингредиенты: поделить на две равные части. Довести до кипения 1 л молока, добавить соль, затем сок. Сметану взбить с яйцами и постепенно влить в кипящее молоко, все время помешивая. Варить в течение 5–6 мин, пока сыворотка не отделится от творога. Сырную массу перелить в дуршлаг, застеленный марлей. Оставить сыворотку стекать, затем переложить массу в миску. Вторую часть ингредиентов приготовить таким же способом, но оставить в дуршлаге. Добавить первую часть, слегка перемешать, дать жидкости стечь, накрыть марлей и положить под груз весом 1 кг. Оставить сыр на 1 ч, затем под грузом поместить в холодильник и оставить еще на 5 ч.

Рецепты с домашним сыром

Канапе с помидорами и фетой

Ингредиенты:

100 г мягкой феты, 3 помидора, 10 зеленых оливок без косточек, 6 ломтиков тостового хлеба, 2 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления:

Вырезать из тостов сердечки или другие фигурки при помощи формочек. Сковороду хорошо разогреть и обжарить на ней тосты до румяной корочки. То же самое сделать с помидорами и сыром. На тост выложить ломтик помидора, затем сыр, сверху положить оливки и проткнуть зубочисткой.

Рикотта с кинзой и перцем

Ингредиенты:

250 г рикотты, по половинке стручка сладкого красного перца, желтого перца, 2 стручка перца чили, 1 пучок кинзы, 2 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления:

Перец чили очистить от семян и вместе со сладким перцем нарезать мелкими кубиками. Перец чили обжарить в течение 2 мин, добавить сладкий перец и жарить до мягкости. Нарезать кинзу. Смешать рикотту с перцем и кинзой, тщательно вымешать. Эту смесь можно использовать в качестве начинки для лаваша, тарталеток, намазывать на бутерброды.

Адыгейский сыр с помидорами

Ингредиенты:

500 г адыгейского сыра, 100 г топленого масла, 3 помидора, 2 ч. л. карри, чеснок, перец, соль.

Способ приготовления:

Топленое масло выложить на сковороду, добавить карри и томить до появления аромата примерно 2–3 мин. Адыгейский сыр нарезать ломтиками, обжарить каждый ломоть с обеих сторон. Помидоры крупно нарезать, посолить, поперчить, добавить чеснок по вкусу. Ломтики сыра нарезать кубиками, опять

положить в масло и обжаривать до золотисто-коричневой корочки, смешать с помидорами, добавить соль и перец и еще немного потомить.

Томаты, фаршированные брынзой

Ингредиенты:

2 помидора, 100 г брынзы, 1 ломтик хлеба, 1 оливка, 1 ст. л. кислого молока, петрушка.

Способ приготовления:

Брынзу положить в воду, затем воду слить, брынзу размять. С хлеба снять корочку, замочить в молоке, отжать и размять. Из помидоров вынуть мякоть, смешать с брынзой и хлебом, добавить молоко. Полученную смесь положить в томаты, украсить зеленью и оливками.

Бутербродная смесь с брынзой и зеленью

Ингредиенты:

200 г брынзы, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок смеси укропа и петрушки.

Способ приготовления:

Нарезать кусочками брынзу. Чеснок очистить, размять в чеснокодавилке. Мелко порубить зелень. Все тщательно перемешать.

Бутербродная смесь с фетой и грибами

Ингредиенты:

200 г феты, 8 черных оливок без косточек, 2–3 крупных соленых или маринованных гриба, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Фету хорошо размять вилкой. Чеснок очистить, размять в чеснокодавилке. Оливки, грибы и лук мелко порезать. Все ингредиенты перемешать, добавить перец и масло. Можно использовать в качестве начинки для лаваша, намазывать на бутерброды или блинчики.

Закуска с адыгейским сыром и шпротами

Ингредиенты:

1 банка шпрот в масле, буханка ржаного или бородинского хлеба, 150–200 г адыгейского сыра, по 1 свежему огурцу, пучку укропа, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления:

Сделать тосты из хлеба, натереть чесноком, положить в целлофановый пакет для пропитки на 30 мин. Выложить шпроты на сито и дать маслу стечь. Адыгейский сыр размять. Огурец натереть на терке и отжать сок, добавить к сыру. Укроп мелко порезать, смешать с сыром, добавить лимонный сок и майонез, все хорошо перемешать. Пасту намазать на тосты, сверху выложить шпроты, украсить веточками укропа и лимонными дольками.

Майонез с тофу

Ингредиенты:

100 г тофу, по 1 ст. л. растительного масла, лимонного или лаймового сока, 0,5 ст. л. 5 %-ного уксуса (рисового, яблочного), 1 ч. л. меда, 0,33 ч. л. сухой горчицы, 0,25 ч. л. молотого черного перца, соевый соус или соль.

Способ приготовления:

Смешать мягкий тофу с растительным маслом, добавить уксус, лимонный сок, мед, молотый перец, соевый соус, горчицу, все тщательно взбить блендером.

Перец с моцареллой и рукколой

Ингредиенты:

150 г моцареллы, 1 красный болгарский перец, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 горсть рукколы, смесь перцев, соль.

Способ приготовления:

Рукколу промыть и просушить, использовать целые листочки, не рвать и не резать их. Обжарить перец на сухой сковороде-гриль. Масло смешать с уксусом, перцем и солью, все тщательно перемешать. Этой заправкой полить перец. Моцареллу нарезать, выложить на тарелку, поверх уложить политый заправкой перец, затем выложить рукколу.

Моцарелла с рукколой и помидорами

Ингредиенты:

По 2 колбаски моцареллы, свежих помидора, 14 оливок, 1 пучок рукколы, 1–2 ст. л. смеси итальянских трав, оливковое масло.

Способ приготовления:

Нарезать кольцами моцареллу, помидоры нарезать полукольцами, а оливки пополам. Промыть рукколу и дать обсохнуть, выложить на блюдо. Поверх рукколы выложить поочередно слоями моцареллу и дольки помидоров. Положить сверху оливки, посыпать смесью итальянских трав, сбрызнуть оливковым маслом.

Моцарелла, фаршированная маринованными овощами

Ингредиенты:

Четыре 125-граммовых шарика моцареллы, 3 помидора, по 1 сладкому перцу, головке репчатого лука, по 2 ст. л. растительного масла, яблочного уксуса, 2 ч. л. жидкого меда, перец, соль.

Способ приготовления:

Перец, помидоры вымыть и нарезать небольшими полосками или кубиками, лук очистить и также нарезать. Для маринада смешать масло, уксус, мед, добавить соль и перец. Залить маринадом овощи и поставить в холодильник на 30–40 мин. Приготовленные таким способом овощи могут использоваться и как самостоятельное блюдо. У моцареллы срезать немного верхушку, чайной ложкой сделать в ней выемки. Маринованной овощной смесью заполнить шарики моцареллы. На тарелку выложить оставшиеся овощи, сверху поместить фаршированную моцареллу, украсить зеленью.

Итальянские кростини с моцареллой

Ингредиенты:

100 г моцареллы, по 2 стручка перца чили, зубчика чеснока, 6–8 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, цедра одного лимона, 6 кусочков багета, свежие базилик, петрушка.

Способ приготовления:

Перец чили испечь на газовой горелке, чтобы он стал черным. Обуглившийся со всех сторон перец положить в пакет или в миску, плотно затянув пищевой пленкой. Оставить его на 5–7 мин. Базилик и петрушку промыть и просушить, отделить листочки от стеблей, выложить в тарелку. Очистить перец чили от семян и кожицы, нарезать тонкими длинными полосками. В пиалу налить оливковое масло и бальзамический уксус, добавить перец, оставить на несколько минут, чтобы он отдал свой аромат. Нарезать моцареллу небольшими кусочками, выложить на тарелку, рядом разложить зелень. Натереть цедру лимона на мелкой терке и посыпать ей сыр. Кусочки багета обжарить до золотистого цвета на сухой сковороде. Натереть обжаренный хлеб чесноком, полить смешанным с уксусом маслом. Полоски чили выложить поверх моцареллы. На кусочки багета положить зелень, затем моцареллу с перцем.

Салат с фетой и дайконом

Ингредиенты:

150 г корнеплода дайкона, 70 г феты, по 1 свежему огурцу, помидору, оливковое масло, ядро грецкого ореха, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Очистить дайкон и натереть на крупной терке, слить сок. Очистить от кожицы огурец, натереть на крупной терке, отжать сок. Помидор нарезать небольшими кусочками. Нарезать фету небольшими кубиками, все ингредиенты смешать. Заправить оливковым маслом, посыпать измельченным грецким орехом. Сверху посыпать измельченной зеленью.

Салат с фетой и авокадо

Ингредиенты:

500 г феты, 250 г помидоров черри, по 200 г рукколы, черных маслин без косточек, 3 авокадо, лимонный сок, масло виноградных косточек, немного обжаренных лепестков миндаля или ядер кедрового ореха, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления:

Рукколу крупно порвать и выложить на блюдо, нарезать помидоры черри пополам и выложить вторым слоем. Фету порезать кубиками, уложить поверх помидоров, мякоть авокадо нарезать и выложить на фету. Маслины разрезать пополам и

раскидать поверх авокадо. Сверху выложить петрушку и обжаренные лепестки миндаля. Для заправки смешать лимонный сок, масло виноградных косточек, соль и перец, в салат не добавлять, а подать к столу отдельно.

Салат с фетой и мятой «Египетские ночи»

Ингредиенты:

200 г феты, 1 головка красного лука, по 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, мяты, укропа, 1,5 ст. л. оливкового масла, сок половины лимона, 0,5 ч. л. молотой зиры, черный перец, перец чили.

Способ приготовления:

Размять вилкой фету, смешать с лимонным соком, оливковым маслом, перцем. Лук нарезать кубиками. Добавить к фете измельченные травы, лук и зиру. Все перемешать.

Салат с моцареллой и красной рыбой

Ингредиенты:

По 100 г моцареллы, красной рыбы холодного копчения или слабо соленой, стручковой фасоли, 1 свежий огурец, треть стручка сладкого красного перца, 1–2 зубчика чеснока, 1 пучок свежей зелени, оливки, по 1–2 ст. л. лимонного сока, оливкового масла, 0,5 ч. л. горчицы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

В кипящую воду опустить фасоль и варить в течение 5 мин, затем воду слить и дать фасоли остыть. Чеснок очистить и измельчить, зелень мелко порубить, оставив несколько целых листиков для украшения. Смешать чеснок с зеленью, добавить соль и растереть. К смеси добавить горчицу, растительное масло, лимонный сок и перец, хорошо все размешать. Заправка должна настояться в течение нескольких минут. Нарезать полосками рыбу, а моцареллу, огурец и сладкий перец брусочками. Выложить слой фасоли, половину моцареллы, рыбу, вторую часть моцареллы, огурец, перец. Залить салат заправкой и украсить колечками оливок и веточками зелени.

Салат с моцареллой и шампиньонами

Ингредиенты:

125 г моцареллы, 3 помидора, 2 крупных шампиньона, по 1

черешку сельдерея, головке сладкого лука, сладкому перцу, оливковое масло, лимонный сок, зелень, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

Лук, перец очистить, порезать тонкими полукольцами, помидоры порезать крупными кубиками. Сельдерей порезать небольшими кусочками, шампиньоны нарезать по длине на 3–4 части. Нарезать моцареллу небольшими кубиками. Все смешать, добавить соль, перец, измельченную зелень, заправить оливковым маслом и лимонным соком.

Салат с брынзой и сельдереем

Ингредиенты:

Средняя курица, 150 г брынзы, 4–5 стеблей сельдерея, 1 свежий огурец, сметана, зелень.

Способ приготовления:

Стебли сельдерея хорошо промыть и нарезать. Отварить курицу, снять с нее филе и нарезать кубиками. Огурец и брынзу нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты и заправить сметаной. Добавить измельченную зелень.

Салат с жареным сыром и баклажаном

Ингредиенты:

200 г адыгейского сыра, по 1 большому баклажану, сладкому перцу, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, зелень, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажан нарезать кубиками, перец и помидоры нарезать произвольно. Смазать противень маслом, запечь немного баклажан и перец в духовке. Зелень измельчить, пропустить чеснок через чеснокодавилку. Адыгейский сыр нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец, заправить маслом.

Салат с помидорами, рикоттой и семечками тыквы

Ингредиенты:

5 помидоров черри, 100 г отварной фасоли, 50 г рикотты, 20–30 г тыквенных семечек, 1 пучок листьев салата, соевый соус,

оливковое масло, лимонный сок.

Способ приготовления:

Листья салата порвать, нарезать помидоры черри, рикотту покрошить, добавить к ней отварную фасоль. Поджарить тыквенные семечки на сухой сковороде, чтобы они приобрели золотистый цвет. Все смешать. В соевый соус добавить оливковое масло и сок лимона, заправить салат.

Салат с баклажанами и адыгейским сыром

Ингредиенты:

3 маленьких баклажана, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, адыгейский сыр, майонез, перец.

Способ приготовления:

Яйцо отварить. Баклажаны разрезать пополам, посолить, дать настояться в течение 15 мин, пожарить и выложить на полотенце, чтобы стек жир. Нарезать баклажаны кубиками, положить на тарелку. Измельчить чеснок и выложить на баклажаны. Натереть яйцо и посыпать им баклажаны, смазать майонезом, повторить слои. Сверху посыпать тертым сыром.

Салат с вялеными томатами и адыгейским сыром

Ингредиенты:

100 г отварного мяса, 70 г адыгейского сыра, 5 вяленых томатов, 1 пучок листового салата, 1 ст. л. кедровых орехов, 1 ч. л. лимонного сока, смесь паприки, сухого чеснока и сухого базилика, растительное масло.

Способ приготовления:

Помидоры, сыр и мясо нарезать. Смешать приправы с растительным маслом, мариновать в полученном маринаде кубики сыра в течение 15 мин. Затем смешать томаты, мясо и сыр, выложить в тарелку, посыпать кедровыми орешками и сбрызнуть лимонным соком.

Салат с адыгейским сыром, рукколой и помидорами черри

Ингредиенты:

50 г адыгейского сыра, 5 помидоров черри, по 1 пучку рукколы, огурцу, 2 веточки укропа, по 1 горсти проростков

гороха, кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Вымыть и обсушить рукколу, выложить в салатник. Сыр, огурец и помидоры порезать тонкими ломтиками, положить в салатник. Добавить измельченный укроп и проростки гороха, посолить и поперчить. Смешать оливковое масло и лимонный сок, заправить салат, перемешать. Кедровые орехи немного обжарить на сухой сковороде и добавить в салат.

Салат с маскарпоне и семгой

Ингредиенты:

400 г отварного риса, 150–200 г малосоленой семги, 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 огурец, 3 яйца, 3 ст. л. маскарпоне, 2 ст. л. тертого твердого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 250 мл сливок 35 %-ной жирности, укроп, зеленый лук.

Способ приготовления:

Застелить пищевой пленкой форму, выложить на нее ломтики рыбы, сверху положить отварной рис, прижать. Немного риса оставить. Взбить яйца, добавить тертый сыр, поджарить на сливочном масле, дать остыть, нарезать полосками и положить на рис. Слить сок из консервов, размять рыбу, положить поверх яиц. Взбить сливки, добавить маскарпоне, продолжая взбивать. Выложить часть крема на рыбные консервы. Выложить еще слой риса. Огурец натереть на терке, отжать сок, добавить в салат, мелко нарезать зелень, добавить в салат, обильно смазать кремом из маскарпоне, сверху накрыть пленкой и дать пропитаться. Перевернуть блюдо, чтобы пласты семги оказались сверху. Можно украсить взбитыми сливками и маскарпоне.

Салат с фетой, авокадо и красным луком

Ингредиенты:

225 помидоров черри, 200 г феты, по 150 г листьев салата, майонеза, 2 авокадо, 1 головка красного лука, по 1 пачке чипсов, банке маслин, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Листья салата порвать и выложить в салатницу. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и нарезать дольками, обмакнуть каждую дольку в лимонный сок, чтобы авокадо не

потемнело. Лук очистить, порезать тонкими полукольцами. Авокадо и лук выложить на листья салата. Помидоры черри разрезать пополам, добавить в салат, все перемешать. Фету раскрошить и посыпать сверху. Заправить салат майонезом. Поверх салата выложить маслины, а по краям блюда положить чипсы в виде лепестков цветка.

Корейский салат с жареным тофу

Ингредиенты:

500 г тофу, по 2 моркови, зубчика чеснока, 2 ст. л. кунжута, масло растительное, уксус, соевый соус, перец чили, кориандр, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

Натереть морковь на терке как для моркови по-корейски. Нарезать тофу небольшими брусочками, обжарить с двух сторон на растительном масле до появления легкой золотистой корочки. Смешать морковь, тофу, измельченный чеснок, добавить специи, соль, соевый соус, уксус по вкусу, залить раскаленным маслом. Все перемешать и оставить не менее чем на 2 ч, чтобы салат настоялся. Хранить в холодильнике. При подаче украсить семенами кунжута.

Салат с брынзой и фасолью

Ингредиенты:

100 г брынзы, 1 стакан фасоли, 4 маленьких маринованных огурца, 20 маслин, 1 пучок любой зелени, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 1 ч. л. тертого корня имбиря, острой горчицы, черный перец.

Способ приготовления:

Фасоль замочить в воде на 3 ч, промыть, отварить, воду слить и дать остыть. Брынзу, огурцы порезать кубиками, оливки кружочками. Все смешать с фасолью. Измельчить зелень, добавить вместе с тертым имбирем к фасоли. Смешать оливковое масло, лимонный сок и горчицу, заправить салат. Добавить перец по вкусу.

Салат из феты и авокадо

Ингредиенты:

70 г феты, по 1 болгарскому перцу, небольшому кочану

пекинской капусты, спелому авокадо, 2–3 перышка зеленого лука, горсть черной смородины или клюквы, по 3 ст. л. лимонного сока, оливкового или горчичного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Перец помыть, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порезать, капусту тонко нашинковать, все смешать. Для заправки очистить авокадо и размять при помощи вилки до пюреобразного состояния. Сразу полить авокадо лимонным соком и перемешать. К авокадо добавить масло, соль, перец и тщательно перемешать. Сыр фета раскрошить или нарезать мелкими кубиками. Выложить овощную смесь в тарелку, сверху полить заправкой из авокадо, сверху выложить фету, украсить ягодами клюквы или смородины.

Салат с фетой и овощами в йогуртовой заправке

Ингредиенты:

200 г помидоров черри, по 100 г феты, натурального йогурта, 50 г свежей свеклы, по 1 упаковке салата, пучку редиса, головке репчатого лука, яйцу, по 40 г оливкового масла, яблочного уксуса, 2 зубчика чеснока, перец, специи, соль.

Способ приготовления:

Листья салата положить в холодную воду, подержать в ней в течение 10–15 мин, затем обсушить. Яйцо отварить. Редис, помидоры, лук, яйцо нарезать кольцами. Фету нарезать кубиками. Свеклу очистить, нарезать очень тонкой соломкой. В салатницу выложить листья салата, сверху положить остальные ингредиенты. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Для соуса хорошо взбить йогурт, оливковое масло, чеснок, уксус, соль, перец и специи. Заправить салат.

Мисо суп с креветками и тофу

Ингредиенты:

400 г тофу, 250 г креветок, 150 г крабового мяса, 50 г дайкона, 40 г сушеных древесных грибов, 1 стебель лука-порея, 2 ст. л. мисо-пасты, кинза.

Способ приготовления:

Грибы залить кипятком и подождать, чтобы они в несколько раз увеличились в размере. Вскипятить воду, положить грибы, если есть необходимость, предварительно порезать или порвать

их на более мелкие кусочки. Прокипятить в течение нескольких минут. Порей нарезать, дайкон нашинковать мелкой соломкой, добавить к грибам. Минуту кипятить, потом положить мисо-пасту, размешать. Тофу порезать кубиками, добавить в суп, затем добавить креветки, крабовое мясо и снять с огня. Кипятить мисо-пасту нельзя, потому что после этого она теряет свои полезные качества. После добавления ее и оставшихся ингредиентов огонь следует тут же выключить. При подаче украсить суп кинзой или другой травой.

Суп-пюре с моцареллой и томатами

Ингредиенты:

125-граммовый шарик моцареллы, 1 кг томатов в собственном соку, 100 г зеленого базилика, 70 г томатной пасты, 7 ст. л. растительного масла, по 1 головке лука, моркови, красному болгарскому перцу, по 3 черешка сельдерея, зубчика чеснока, 3 ст. л. сахара, соль, 1,5 л куриного или овощного бульона.

Способ приготовления:

Кастрюлю поставить на огонь, влить масло. Добавлять овощи по мере нарезания: сначала сельдерей, нарезанный кусочками толщиной примерно 3 мм, затем нарезанную кружочками морковь, потом нарезанные перец, лук и чеснок. Овощи обжаривать в кастрюле на среднем огне в течение 15–20 мин, помешивая. Связанные ниткой стебли базилика без листьев добавить в кастрюлю, когда лук приобретет золотистый цвет. Влить в овощи бульон. Томаты очистить от кожицы и добавить к овощам вместе с соком. Затем добавить томатную пасту и соль, дать супу закипеть, уменьшить огонь и варить 20 мин. Суп снять с огня, вынуть стебли базилика, положить в кастрюлю 10–16 листьев базилика. При помощи блендера взбить суп до пюреобразного состояния. Если суп получился кислый, то добавить сахар. В тарелки положить кусочки моцареллы и залить супом-пюре, дать сыру немного раствориться.

Запеканка с фетой и кабачками

Ингредиенты:

500 г молодых кабачков, 350 г феты, 100 г пшеничной муки, 6–8 яиц, 1 стакан молока, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, зелень, соль.

Способ приготовления:

Почистить кабачки, нарезать кружочками, немного посолить и дать настояться в течение 1–2 ч. Выделившийся сок слить, промокнуть кабачки чистым полотенцем. В муку добавить 1 яйцо и измельченную зелень, обвалять в смеси кабачки и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Раскрошить фету вилкой, добавить 2 яйца, перемешать до однородной массы. Натереть чесноком и смазать жиром форму для запекания. Выложить кабачки слоями, каждый слой смазывая сырным кремом, самым верхним слоем должны быть кабачки. Оставшиеся яйца и молоко взбить, залить запеканку и поставить в разогретую духовку на 30–40 мин.

Запеканка с адыгейским сыром и курицей

Ингредиенты:

Филе с одной куриной грудки, 150 г адыгейского сыра, 3–4 клубня картофеля, 3 яичных белка, 2–3 ст. л. сухого чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, специи для курицы, зелень, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками и положить в форму, предварительно смазав ее оливковым маслом. Картофель посолить и поперчить. Сырое филе пропустить через мясорубку, зелень измельчить, добавить специи, чеснок, смешать с куриным фаршем, выложить на картофель. Сыр измельчить в блендере, добавить белки и опять взбить, выложить поверх фарша. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 мин.

Перец, фаршированный сыром фета

Ингредиенты:

12 болгарских перцев, 250 г феты, 2 яйца, половина банки зеленых оливок, мука или панировочные сухари, масло растительное.

Способ приготовления:

Помыть перец и уложить на противень, поставить в предварительно нагретую духовку и запечь до образования коричневой корочки в течение 15–20 мин при температуре 200 °С. Чтобы перец зарумянился со всех сторон, его следует пару раз перевернуть. Затем вынуть перец, положить его в пакет, завязать, чтобы он там остыл и пропарился. Фету нарезать кубиками,

смешать с одним яйцом и нарезанными кольцами оливками. Начинка должна получиться густой, если она слишком жидкая, то можно добавить к ней немного натертого сыра. Слегка остывшие перцы очистить от шкурки, удалить плодоножки и семена. В одну тарелку насыпать муку, в другую вылить взбитое яйцо. Сковороду поставить на огонь, налить масло. Перец заполнить начинкой, обвалять сначала в муке, затем в яйце и выложить на сковороду. Обжарить со всех сторон до образования румяной корочки.

Баклажаны, фаршированные мясом и адыгейским сыром

Ингредиенты:

6 баклажанов, 400 г мясного фарша, 200 г шампиньонов, по 100 г адыгейского сыра, майонеза, 50 г твердого сыра, 2 яйца, по 1 моркови, головке репчатого лука, 150 мл бульона, масло растительное, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Разрезать баклажаны вдоль на половинки, вырезать сердцевину так, чтобы получились лодочки, немного посолить, чтобы избавиться от горечи. Мелко нарезать грибы и лук, обжарить на масле. Мякоть баклажана нарезать небольшими кубиками и добавить к грибам. Морковь натереть на терке и положить в грибы. Все обжарить. Мясной фарш смешать с яйцами, солью и перцем, перемешать. Нарезать кубиками адыгейский сыр, добавить к фаршу и перемешать так, чтобы сыр не размялся. Выложить начинку в лодочки. Противень смазать растительным маслом, влить в него бульон, чтобы баклажаны не пригорели. Выложить баклажаны на противень, смазать лодочки майонезом, присыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 40 мин при температуре 180 °С.

Запеченные кабачки с моцареллой

Ингредиенты:

3 молодых кабачка, 250 г моцареллы, 12 помидоров черри, соль.

Способ приготовления:

Кабачки помыть, разрезать вдоль, посолить каждую половинку, уложить на противень. Помидоры нарезать кружочками, выложить поверх кабачков. Нарезать моцареллу кружочками, положить на помидоры. Выпекать в духовке при

200 ˚С в течение 30 мин.

Рагу с брынзой и сливками

Ингредиенты:

1 кг картофеля, по 4 кабачка, моркови, 2 головки репчатого лука, 200 г брынзы, 500 мл сливок, растительное масло, шафран, куркума, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и кабачки очистить и нарезать кубиками. Морковь и лук почистить, нарезать мелкими кубиками. Все овощи по отдельности обжарить на растительном масле. Выложить овощи в кастрюлю, добавить соль, перец и специи. Залить овощи сливками, поставить на огонь и довести до готовности. Брынзу нарезать кубиками. Снять рагу с огня, добавить брынзу.

Моцарелла, запеченная с помидорами и беконом

Ингредиенты:

100 г моцареллы, 3–4 твердых помидора, 4 ч. л. соуса песто, несколько тонких полосок бекона или копченой грудинки.

Способ приготовления:

Разрезать помидоры на 2 части, ложкой вынуть мякоть. В каждую половинку положить по 0,5 ч. л. соуса песто. Моцареллу порезать ломтиками, положить в каждую половинку помидора по ломтику, обернуть фаршированные помидоры полосками бекона, выложить в форму для запекания. Запекать 10 мин в разогретой до 210 ˚С духовке.

Картофель с адыгейским сыром и специями

Ингредиенты:

10 небольших клубней картофеля, 450 г адыгейского сыра, 3 стакана сметаны, 0,25 стакана топленого масла, 3 ст. л. мелко рубленой зелени, 2 ст. л. пшеничной муки, по 3 ч. л. кориандра, соли, по 1 ч. л. черного молотого перца, куркумы 0,5 ч. л. натертого или сухого чеснока.

Способ приготовления:

Картофель почистить, нарезать тонкими ломтиками. Адыгейский сыр натереть на крупной терке. Сметану смешать с измельченной зеленью, солью и всеми специями. Смазать форму

для запекания маслом. Выложить один слой картофеля, затем посыпать слоем сыра, полить сметаной. Повторить слои, пока не закончатся продукты. Последним должен быть слой сыра. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 45 мин.

Картофель, запеченный с брынзой

Ингредиенты:

5 средних клубня молодого картофеля, 2 помидора, 150 г брынзы, 50 г твердого сыра, 20 г зелени укропа и петрушки, по 1 ч. л. сладкой паприки, кунжута, черный перец.

Способ приготовления:

Отварить очищенный картофель до полуготовности. Размять вилкой брынзу. С помидоров снять шкурку, измельчить. Зелень порубить. Смешать брынзу, помидоры и зелень. Добавить перец по вкусу. Картофель разрезать пополам. Маслом смазать противень, положить на него картофель, на половинки выложить сырную смесь и поставить запекать в предварительно разогретой духовке 10–15 мин. Затем присыпать его паприкой, тертым сыром и кунжутом. Запекать еще в течение 5–7 мин, пока сыр не расплавится.

Картофель с фетой по-гречески

Ингредиенты:

5–6 клубней картофеля, 3 сладких перца (желтый, красный, зеленый), 2 помидора, 100 г феты, 4 зубчика чеснока, половина пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель отварить в мундире. Чеснок мелко порезать и поджарить на растительном масле. Сладкий перец нарезать соломкой и добавить к чесноку, жарить в течение 2 мин. Картофель очистить и нарезать кружками, добавить к перцу, посолить и поперчить, перемешать и обжарить до образования корочки. Лук нарезать, добавить к овощам. Сыр раскрошить, помидоры нарезать кубиками. Все добавить к картофелю, перемешать и снять с огня.

Картофельное пюре с мясным фаршем и фетой

Ингредиенты:

5 клубней картофеля, 300 г мясного фарша, 200 г феты, 150 г

кетчупа или томатного соуса, 2 головки репчатого лука, 100 мл мясного бульона или воды, специи, соль.

Способ приготовления:

Приготовить картофельное пюре. Очистить 1 луковицу, порезать, обжарить до золотистого цвета, смешать с пюре. Фету нарезать кубиками, добавить к картофелю, посолить, все перемешать. Фарш обжарить с оставшейся луковицей, добавить кетчуп и бульон и тушить в течение 15 мин, посолить и добавить специи. На тарелку выложить пюре, сверху готовый фарш, украсить свежими овощами или зеленью.

Картофель с фетой и горошком

Ингредиенты:

4–5 клубней молодого картофеля, 200 г свежего зеленого горошка, 150 г феты, 2–3 зубчика чеснока, масло сливочное, смесь итальянских трав.

Способ приготовления:

Вымыть и обсушить картофель, кожицу не снимать, разрезать клубни вдоль, но не полностью. Пекарской бумагой выстелить миску, сверху уложить картофель. Фету размять вилкой, смешать с горошком, измельченным чесноком, нарезанным кубиками сливочным маслом, специями. Выложить начинку на картофель. Плотно закрутить края пекарской бумаги. Духовку разогреть до 200 °С и запекать в ней картофель в течение 40 мин.

Индийское блюдо «Шахи панир»

Ингредиенты:

400 г панира, 300 мл сливок 10 %-ной жирности, по 2 помидора, зубчика чеснока, по 1 головке лука, болгарскому перцу, 2 ч. л. томатной пасты, по 1 ч. л. гарам-масала, молотого кардамона, сахара, 0,5 ч. л. свежего тертого имбиря, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать крупной соломкой вдоль. Перец и помидоры нарезать крупными кусками, чтобы при готовке они не развалились. Панир нарезать крупными брусочками длиной примерно 4–5 см, шириной 2,5 см. В большую сковороду с высокими бортиками и толстым дном налить масло и разогреть его, положить лук, немного обжарить, чтобы он лишь схватился.

Добавить тертый имбирь и чеснок, обжаривать в течение 1 мин. Добавить кардамон и гарам масала, перемешать и жарить еще в течение 10–15 с, чтобы приправа отдала свой аромат. Положить помидоры. Жарить, периодически помешивая, пока не выпарится помидорный сок. Добавить томатную пасту и перемешать. Постепенно влить сливки. Можно не вливать все указанное количество сливок, необходимо столько, чтобы соус приобрел консистенцию теста для блинов. Посолить по вкусу и добавить сахар. Вкус соуса должен получиться кисловато-сладким. Добавить болгарский перец и перемешать. Выложить в сковороду панир и перемешать осторожно, чтобы кусочки не развалились. Накрыть крышкой и дать покипеть на слабом огне в течение 2–3 мин. Выключить огонь и оставить соус на 5 мин, чтобы сыр впитал в себя ароматы приправ и овощей. Выложить блюдо в глубокую посуду. Подавать с рассыпчатым длиннозерновым рисом.

Панир в соусе из сметаны

Ингредиенты:

450 г панира, 150 г сметаны, 6 свежих помидоров, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. зерен кумина, 0,5 ч. л. куркумы, кориандр, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры очистить от шкурки и нарезать на 8 продолговатых долек каждый. В казане нагреть растительное масло, добавить зерна кумина. Через 30 с они почернеют, тогда добавить к ним помидоры, сразу всыпать соль, перец, куркуму и молотый кориандр. Разломать панир на кусочки небольшой величины, положить в казан. Все обжаривать на среднем огне в течение нескольких минут. В конце добавить зелень и сметану и сразу снять с огня.

Полента с моцареллой и помидорами черри

Ингредиенты:

250 г помидоров черри, 200 г кукурузной крупы, 125 г моцареллы, 100 г пармезана, по 1 зубчику чеснока, пучку петрушки, оливковое масло, сушеный базилик, соль, 1 л воды.

Способ приготовления:

Воду вскипятить, посолить, всыпать кукурузную крупу тонкой струйкой и варить на медленном огне в течение 25 мин,

помешивая. Измельчить петрушку с пармезаном, половину пармезана добавить в горячую кашу и перемешать. Чеснок измельчить и обжарить на разогретой сковороде в масле. Помидоры черри нарезать половинками и добавить к чесноку, обжаривать в течение 3–5 мин. Затем добавить к ним базилик и перемешать. Форму для запекания застелить пергаментной бумагой или смазать маслом, выложить в нее половину поленты. Затем выложить помидоры черри. Моцареллу нарезать тонкими кружками и положить поверх помидоров, выложить оставшуюся поленту и разровнять. Сверху посыпать пармезаном с зеленью. Запекать в духовке в течение 15–25 мин при температуре 180 °С.

Гречка с адыгейским сыром

Ингредиенты:

300 г гречневой крупы, 100 г адыгейского сыра, по 1 моркови, головке лука, 1 ч. л. топленого масла, соль.

Способ приготовления:

Промыть гречку, отварить и посолить. Очистить лук и нарезать мелкими кубиками, натереть очищенную морковь на терке. Мелко нарезать сыр. Поджарить сыр, лук и морковь на топленом масле. Добавить готовую заправку к гречке. Для украшения блюда можно использовать кусочки адыгейского сыра.

Клецки из рикотты и тыквы

Ингредиенты:

400 г тыквы, 200 г рикотты, 50 г сливочного масла, пшеничная мука, по 1 головке лука, зубчику чеснока, яйцу, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тимьяна, шалфей, соль.

Способ приготовления:

Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко порезать. Налить растительное масло в кастрюлю, поджарить чеснок и лук до золотистого цвета, добавить тыкву, соль, тимьян, накрыть крышкой и в течение 10–15 мин тушить на слабом огне, чтобы тыква размягчилась. Взбить тыкву блендером, охладить, добавить рикотту, яйцо и соль, смешать. Постепенно добавлять такое количество муки, чтобы масса получилась не жидкой, но и не слишком густой. Из теста сформовать клецки. Воду вскипятить, посолить, опустить в нее клецки и варить на небольшом огне до всплывания. Сливочное масло растопить, добавить шалфей. Клецки вынуть шумовкой и

выложить на тарелку, посыпать тертым сыром, затем полить горячим топленым маслом.

Паста с моцареллой и овощным соусом

Ингредиенты:

300 г макаронных изделий — трубочки или «перья», 125 г моцареллы, 50 г пармезана, 300 мл томатного сока, 3 средних помидора, по 1 болгарскому перцу, головке репчатого лука, пучку петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, сушеный базилик, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать четвертинками колец, чеснок нарезать пластинками, обжарить в оливковом масле. Помидоры нарезать кубиками, перец тонкой соломкой и добавить к луку и чесноку, обжаривать в течение 5 мин. Затем влить томатный сок и тушить на среднем огне в течение 5–7 мин. Добавить приправы. Дать соусу остыть, затем измельчить в блендере. Пармезан и петрушку также измельчить в блендере. Макаронные изделия (пасту) отварить до полуготовности. Разделить на 2 части соус, пасту и измельченный сыр. Форму для запекания смазать маслом или выстелить пергаментной бумагой, выложить слоями пасту, соус, пармезан с петрушкой, слои повторить. Моцареллу нарезать ломтиками, выложить поверх пасты. Запекать в духовке в течение 15–20 мин.

«Ракушки» с фетой и оливками

Ингредиенты:

23 штуки «ракушек», 250 г феты, 60 г черных маслин без косточек, 1 помидор, по 1–2 ч. л. сухого орегано, базилика, сметана, сыр гауда.

Способ приготовления:

Отварить «ракушки» до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Помидор разрезать на 4 части, мякоть вынуть и отложить. Твердую часть помидора нарезать мелкими кубиками. Маслины нарезать, смешать с помидорами и измельченной фетой. Смешать мякоть помидора со сметаной по вкусу и сухой травой. «Ракушки» нафаршировать сырной массой, выложить в форму, полить заправкой, посыпать тертым сыром гауда и поставить в духовку примерно на 15 мин. Чтобы «ракушки» хорошо пропарились, можно на дно налить немного

воды.

Спагетти с моцареллой и цуккини

Ингредиенты:

по 200 г спагетти, консервированных в собственном соку помидоров, 125 г моцареллы, 2 свежих помидора, зубчика чеснока, по 1 среднему цуккини, стручку острого сушеного перца, базилик, орегано, соль.

Способ приготовления:

Цуккини нарезать кубиками. Нагреть сковороду, влить масло и немного прогреть его. Обжарить на масле чеснок и перец, не измельчая, вынуть их из масла. В полученном ароматном масле обжарить цуккини. Нарезать мелко помидоры, добавить к цуккини и потушить в течение нескольких минут на небольшом огне. Снять кожицу с томатов в собственном соку, вместе с соком помять их немного вилкой, добавить к овощам на сковороде, немного посолить, добавить приправы и готовить в течение 7 мин, чтобы соус немного загустел. Сварить спагетти, перемешать с соусом. Чеснок измельчить, добавить к спагетти. Моцареллу нарезать ломтиками, добавить к спагетти с овощами и аккуратно перемешать. Прогреть спагетти на слабом огне в течение нескольких минут, моцарелла должна начать плавиться, стать мягкой и нежной.

Паста под соусом из феты и шпината

Ингредиенты:

200 г макаронных изделий, 400 г замороженного шпината, 100 г феты, 300 мл сливок, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Макаронные изделия отварить. Налить масло в сковороду, выложить в нее замороженный шпинат, разморозить его на огне, потом потушить в течение 5 мин. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, добавить к шпинату и тушить 10 мин, помешивая. Влить сливки, перемешать и прокипятить в течение 5 мин на слабом огне. Раскрошить фету и добавить в соус, помешивая, держать на огне до растворения. При необходимости добавить соль. Огонь выключить, дать соусу настояться под закрытой крышкой. Полить пасту соусом.

Спагетти с адыгейским сыром и кукурузой

Ингредиенты:

200 г спагетти, по 150 г адыгейского сыра, сливочного масла, 1 банка консервированной кукурузы, мука.

Способ приготовления:

Воду вскипятить, посолить, отварить в ней спагетти, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Нарезать сыр кубиками, запанировать в муке. В небольшой кастрюле растопить масло, обжарить в нем сыр до образования плотной корочки. Добавить кукурузу без жидкости и обжаривать еще несколько минут. Затем все смешать со спагетти.

Мясо под адыгейским сыром

Ингредиенты:

400 г любого мяса, 300 г адыгейского сыра, 100–150 г майонеза, 3–4 головки репчатого лука, смесь перцев, соль.

Способ приготовления:

Лук почистить, нарезать полукольцами. Нарезать мясо как для отбивных, отбить. Натереть на крупной терке сыр. Дно кастрюли смазать маслом, выложить лук, сверху отбитое мясо, посолить и поперчить с обеих сторон. Поверх мяса положить адыгейский сыр. Смазать все майонезом. На плите готовить в течение 20 мин, в заранее разогретой духовке — в течение 30–40 мин.

Ломтики говядины с гарниром из рикотты и шпината

Ингредиенты:

200 г говяжьего филе, 100 г рикотты, по 50 г свежего шпината, оливкового масла, 40 г слоеного теста, 4 г апельсиновой цедры, чеснок, перец, соль.

Способ приготовления:

Ломтики говяжьего филе тонко отбить, посолить, поперчить, натереть чесноком и обжарить. Ошпарить шпинат кипятком, промокнуть полотенцем, мелко порубить. Смешать шпинат с рикоттой, добавить перец и цедру, завернуть в слоеное тесто и запечь в духовке при 180 °С в течение 15 мин. Мясо выложить на тарелку, рядом положить гарнир, украсить кедровыми орешками и веточкой тимьяна.

Куриные рулетики с адыгейским сыром

Ингредиенты:

Филе с 5-ти куриных грудок, 300 г адыгейского сыра, 4 зубчика чеснока, 5 ст. л. майонеза, 1 пучок укропа, смесь перцев и хмели-сунели.

Способ приготовления:

Филе посыпать специями и солью, завернуть в пищевую пленку и отбить. Натереть сыр на крупной терке. Чеснок почистить, мелко порубить. Укроп нарезать. Смешать сыр, чеснок и укроп. Добавить майонез и перемешать. На каждый отбитый кусок филе выложить начинку, края завернуть к середине и закрепить зубочисткой. Выложить в форму плотно друг к другу, чтобы рулетики не развалились, и запекать в течение 1 ч при температуре 200 °С. При запекании из адыгейского сыра выделяется влага, в результате рулеты получаются сочными.

Куриные рулеты с рикоттой

Ингредиенты:

Филе с одной куриной грудки, 300 г рикотты, по 1 стакану муки, яйцу, головке лука, дольке чеснока, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Пропустить филе и очищенный лук через мясорубку, добавить в фарш муку, яйцо и специи. В блендере взбить рикотту, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок, соль и измельченный укроп по вкусу. Бумагу для выпечки намочить, выложить на нее половину фарша, разровнять мокрыми руками, слой должен получиться толщиной в палец. Половину сырной массы выложить сверху и тоже разровнять мокрыми руками. Фарш свернуть рулетом, завернуть в эту же бумагу, положить на противень. Со второй частью фарша проделать то же самое. Выпекать рулеты при температуре 180 °С в течение 25–30 мин. Вынуть рулеты. Оставить их в бумаге на 10 мин, затем бумагу снять.

Куриное филе с моцареллой

Ингредиенты:

900 г куриного филе, 250 г моцареллы, 200 г помидоров черри, 100 г пармезана, по 50 г соевого соуса, кисло-сладкого

соуса.

Способ приготовления:

Филе нарезать, добавить кисло-сладкий и соевый соус, мариновать в течение 10–15 мин. Помидоры черри нарезать кружочками, оставить для украшение. Нарезать моцареллу ломтиками. Форму для запекания обмазать маслом или выложить пергаментной бумагой, положить слой филе, моцареллу, слои повторить. Тертый пармезан посыпать сверху, выложить помидоры черри. В течение 20–30 мин запекать в духовке при температуре 180 ˚С. В процессе запекания можно один раз слить образующийся сок, чтобы мясо не получилось слишком водянистым.

Куриное жаркое с брынзой и лимоном

Ингредиенты:

По 4 куриных голени, бедра, клубня картофеля, 250 г помидоров черри, 100 г брынзы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сушеного орегано, горсть зеленых оливок, по 2 ч. л. оливкового масла, тертой цедры лимона, соль.

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 220 ˚С. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками. На дно формы для запекания выло жить картофель, поперчить, посолить и сбрызнуть маслом. Брынзу раскрошить, смешать с орегано, соком и цедрой лимона, все размять вилкой. У голеней и бедер слегка приподнять кожицу и положить 2 ч. л. сырной массы, равномерно распределить начинку под кожицей. Мясо выложить поверх картофеля и поставить в духовку на 30–40 мин. Затем смазать курицу небольшим количеством масла для появления румяной корочки. Добавить оливки и помидоры, поперчить. Запекать в течение 10–20 мин до готовности курицы.

Филе индейки с моцареллой

Ингредиенты:

2 стейка из филе индейки, 100 г моцареллы, 10 г любой свежей зелени, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, по 2 ч. л. сухих итальянских трав, соуса песто, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Слегка отбить филе индейки. В оливковое масло добавить

соль, перец, сухую приправу, залить полученным маринадом филе и оставить на 15 мин. Сковороду хорошо разогреть и обжарить стейки без добавления масла с каждой стороны буквально несколько секунд, чтобы мясо подрумянилось. Крупно нарезать зелень. Моцареллу разрезать на 2 части, измельчить чеснок в чеснокодавилке. На каждый стейк выложить половину зелени, 1 ч. л. соуса песто и половину моцареллы, сложить их вдвое, закрепить зубочистками. Запекать в духовке, разогретой до 200–220 °С, в течение 10–15 мин. Полить при подаче выделившимся соусом.

Котлеты из сыра и сосисок

Ингредиенты:

по 200 г тертого сыра твердых сортов, несладких кукурузных хлопьев, 4 сосиски, 2 яйца, 4 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления:

Мелко нарезать сосиски, добавить сыр, 1 яйцо, сметану, муку, все хорошо перемешать. Кукурузные хлопья измельчить в блендере. Сформовать котлетки, обвалять в муке, затем в яйце, потом в хлопьях. Поджарить с двух сторон на разогретой сковороде.

«Ежики» в томатном соусе с фетой

Ингредиенты:

По 400 г мясного фарша, помидоров в собственном соку, 200 г феты, 150 мл красного сухого вина, по 1 яйцу, головке лука, моркови, сладкому красному перцу, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. натурального йогурта или сметаны, 1 ст. л. панировочных сухарей, томатной пасты, по 2 ч. л. орегано, молотых семян зиры, паприки, по 0,5 ч. л. молотой корицы, сахара, соль, 0,5 стакана воды.

Способ приготовления:

Панировочные сухари, яйцо, йогурт, половину всех указанных специй и соль по вкусу добавить в фарш, все перемешать. Сформовать из фарша небольшие шарики. На сковороду влить масло и поджарить шарики до образования румяной корочки. Лук очистить, нарезать полукольцами, морковь нарезать соломкой, перец кубиками. Оставшуюся половину чеснока измельчить. Масло влить в глубокий сотейник и поджарить в нем овощи до

полупрозрачности. Затем влить вино и прокипятить на сильном огне в течение 3–4 мин. Положить оставшиеся специи. С томатов снять кожицу, нарезать кубиками, добавить к ним томатную пасту, влить воду. Сахар всыпать в соус, выложить в него мясные шарики, немного посолить. Тушить блюдо в сотейнике в разогретой до 180 ˚С духовке примерно 1 ч. Овощи должны стать мягкими, а соус густым. Фету крупно раскрошить и всыпать в готовое блюдо половину всей массы, перемешать. Остальную часть феты добавить при подаче на стол.

Семга с рикоттой в тесте

Ингредиенты:

По 4 листа слоеного теста, куска филе семги по 150 г каждый, 250 г рикотты, 100 г горчицы, 50 г твердого сыра, по 1 сырому яичному желтку, пучку зелени, лимону, 2–3 ч. л. тмина, перец, пряности, соль.

Способ приготовления:

Рикотту измельчить, смешать с натертым сыром и измельченной зеленью. Куски рыбы смазать горчицей, посолить и поперчить, сбрызнуть соком лимона, положить на листы слоеного теста. Сверху выложить смешанную с зеленью рикотту, тесто завернуть, посыпать тмином, защипить и смазать желтком. Выпекать в духовке при 200 ˚С в течение 20–30 мин.

Рулет из семги с фетой

Ингредиенты:

4 куска филе семги, 4 ст. л. феты, по 1 пучку шпината, петрушки, 1 лимон, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. перца.

Способ приготовления:

Сыр размять, мелко нарезать зелень, все смешать до однородной массы, влить немного лимонного сока. Одну сторону каждого кусочка филе смазать сырной массой, плотно свернуть и нарезать порционными кусками. Рулетики выложить в форму для запекания, посыпать перцем, положить на каждый рулет сырную массу, сверху кружок лимона, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать 20–25 мин.

Тофу с имбирем

Ингредиенты:

700 г ассорти из любых овощей, 350 г тофу, 5-сантиметровый кусочек свежего имбиря, 1 зубчик чеснока, 6 ст. л. светлого соевого соуса, по 2 ст. л. кунжутного масла, подсолнечного масла, жидкого меда, 1 ст. л. кунжута, приправы.

Способ приготовления:

Нарезать тофу кубиками. Тертый имбирь смешать с соевым соусом, кунжутным маслом и измельченным чесноком. Полученным маринадом залить тофу и оставить на 2 ч для маринования. Овощи нарезать кубиками. В сковороде с толстыми стенками нагреть подсолнечное масло, обжаривать тофу в течение 5 мин, добавить сначала овощи, требующие большего времени приготовления, обжарить в течение 5 мин. Затем добавить остальные овощи и обжаривать еще в течение нескольких минут на достаточно большом огне. Добавить оставшийся маринад, мед, приправы по вкусу, соль и готовить еще 1 мин. На гарнир отварить рисовую лапшу, сверху выложить тофу с овощами, посыпать поджаренными семенами кунжута.

Тефтели с фетой

Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша, 100 г феты, 4 зубчика чеснока, по 1 головке лука, стручку перца чили, яйцу, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. горчицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Очистить и мелко порезать чеснок и лук. Чили разрезать пополам, удалить семена, мелко нарезать. Смешать с фаршем горчицу, перец чили, лук, чеснок и панировочные сухари, добавить по вкусу соль и перец. Нарезать сыр небольшими кубиками. Сформовать из фарша шарики, внутрь каждого положить по 2–3 кубика феты. Поджарить на масле до образования румяной корочки.

Соус из маскарпоне с апельсином

Ингредиенты:

350 г малосольной форели, 300 г макарон, по 150 г маскарпоне, сметаны 15–20 %-ной жирности, 50 г сливочного масла, 1 головка лука, сок и цедра одного апельсина, половина пучка укропа, 2 ст. л. горчицы с семенами, перец, соль.

Способ приготовления:

Очистить лук, мелко порезать, измельчить укроп. Натереть на терке цедру, из апельсина аккуратно выжать сок. Лук обжарить на сливочном масле. Добавить к нему маскарпоне и сметану, смешать и прогреть. Добавить укроп, цедру апельсина, горчицу, соль и перец по вкусу, все смешать. Форель нарезать кубиками, добавить к обжаренным ингредиентам, влить апельсиновый сок, все перемешать и прогревать на слабом огне в течение 7 мин. Подавать соус к макаронам.

Тыквенный соус с рикоттой

Ингредиенты:

По 500 г тыквы, томатного пюре, по 100 г ветчины, рикотты, пармезан, по 1 головке репчатого лука, стручку перца чили, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, свежий базилик, петрушка.

Способ приготовления:

Тыкву помыть, разрезать пополам, смазать внутри оливковым маслом и поставить на 20 мин в разогретую до 180 °С духовку. На сковороде разогреть оливковое масло, чеснок очистить, разрезать пополам и добавить в масло. Лук почистить, мелко порезать, измельчить петрушку, чили очистить от семян и мелко нарезать. Нарезать ветчину мелкими кубиками. Все ингредиенты постепенно добавить в оливковое масло, немного подрумянить, но не зажаривать. Когда лук приобретет золотистый цвет, добавить томатное пюре, перемешать и поджарить на слабом огне в течение 10 мин. Тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в соус, перемешать, добавить рикотту. Подержать на слабом огне еще в течение 5–10 мин. Подавать с макаронами, украсив сверху зеленью.

Ньокки с рикоттой и розмарином

Ингредиенты:

500 г рикотты, 300 г свежей или замороженной клубники, 200 г моцареллы, немного пармезана, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан муки, 0,3 стакана сахара, 1 свежая веточка розмарина, 2–3 ст. л. сахарной пудры, щепотка соли.

Способ приготовления:

Смешать рикотту, муку, яйца, 50 г масла, сахар, соль и мелко нарезанные листики розмарина, все взбить миксером. Добавить муку. Если тесто получается жидким, всыпать еще муки. Поверхность стола обильно присыпать мукой, замесить тесто и

скатать из него колбаски. Разрезать колбаски на кусочки толщиной примерно 1,5–2 см. Переложить ньокки на доску, обсыпанную мукой. Довести воду до кипения, немного присолить, положить в воду ньокки, когда всплывут, вынуть. Клубнику и сахарную пудру взбить миксером до состояния соуса. Ньокки выложить в порционные формочки, залить клубничным соусом, добавить кусочек сливочного масла. Моцареллу нарезать кубиками, положить в формочки, пармезан нарезать тонкими листиками и положить поверх моцареллы. Поставить формочки в разогретую до 180 °С духовку и запекать в течение 5 мин.

Пирог с фетой и брокколи

Ингредиенты:

2 стакана муки, 300 мл сливок, 400 г брокколи, по 200 г феты, творога, 100 г маргарина, 70 г сыра твердых сортов, 5 яиц, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 0,6 ч. л. соли, тмин, тимьян.

Способ приготовления:

Просеять муку, добавить разрыхлитель и соль. Маргарин натереть на крупной терке, творог раскрошить, все перемешать в крошку. К тесту добавить одно яйцо. Из теста сформовать шар, обернуть пищевой пленкой, убрать в холодильник на 30 мин. Выложить замороженную брокколи на блюдо и поставить в микроволновку на 3 мин при максимальной температуре, затем аккуратно перемешать и опять поставить на 3 мин. Фету нарезать кубиками. Яйца взбить со сливками. Тесто достать из холодильника, раскатать, не вынимая из пищевой пленки. Смазать маслом форму для выпечки. Выложить тесто в форму, сформировать бортики в 5 см, посыпать тмином. Затем выложить брокколи и фету, посыпать тимьяном. Сверху вылить сливочно-яичную смесь. Предварительно нагреть духовку до 200 °С, поставить в нее пирог и выпекать примерно в течение 1 ч. За 20 мин до готовности посыпать пирог натертым на терке сыром.

Пирог с брынзой и томатами

Ингредиенты:

250 г муки, 300 г брынзы, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 4 помидора, 2 яйца, перец, соль.

Способ приготовления:

В сливочное масло комнатной температуры добавить соль, 4 ст. л. сметаны, муку, вымесить тесто. Завернуть тесто в пищевую

пленку и поставить в морозилку на 10–15 мин. Томаты нарезать тонкими кружками, брынзу кубиками. Форму для выпечки смазать маслом, выложить в нее тесто и распределить его по всей форме, не забывая про бортики. Выложить половину брынзы, затем томаты, потом опять брынзу. Яйца взбить со сметаной, перцем и солью. Залить ими начинку. Запекать пирог в горячей духовке в течение 30 мин до появления румяной корочки.

Открытый пирог с сыром и творогом

Ингредиенты:

250 г муки, 150 г феты, по 100 г творога, твердого сыра, копченого мяса или ветчины, 70–80 г пармезана, 3 яйца, 1 головка лука, 1–2 зубчика чеснока, паприки, 5 ст. л. сметаны, по 4 ст. л. сливок или молока, растительного масла, по 1 ч. л. разрыхлителя теста, красный молотый перец, зелень, сушеный базилик, специи.

Способ приготовления:

Творог растереть с маслом и молоком, вбить яйцо и перемешать миксером до однородной массы. Пармезан натереть, добавить вместе с перцем и паприкой в тесто, все перемешать. Добавить муку, смешанную с разрыхлителем, замесить тесто, обернуть пищевой пленкой и положить в холодильник на 30–40 мин. Нарезать лук и обжарить на масле до золотистого цвета. Мясо порезать небольшими кусками, твердый сыр порезать мелкими кубиками. Фету натереть на крупной терке, добавить измельченную зелень, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, всыпать паприку, сухие травы, лук, перемешать. Форму для выпечки смазать маслом. Раскатать тесто тонким пластом толщиной примерно 0,5 см, выложить в форму, сформировать бортики, в нескольких местах проколоть вилкой. Выложить начинку из адыгейского сыра, затем мясо, посыпать нарезанным кубиками сыром. Яйца взбить с солью и перцем, добавить сметану, размешать и залить пирог. Духовку разогреть до 180 °С и выпекать в течение 30–35 мин. После приготовления дать пирогу настояться в форме в течение 3–5 мин, затем вынуть и дать постоять еще 5–7 мин.

Пирог с фетой и креветками

Ингредиенты:

По 500 г слоеного дрожжевого теста, креветок, 400 г брокколи, по 100 г феты, сливочного мягкого сыра, сливок,

150 мл молока, 6 яиц, смесь перцев, соль.

Способ приготовления:

Фету нарезать небольшими кубиками, вымочить в молоке в течение 20–30 мин. Затем переложить на салфетку и дать обсохнуть. Воду вскипятить и посолить, бросить в нее замороженную брокколи, как закипит, проварить в течение 2 мин, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Креветки отварить в подсоленной кипящей воде в течение 1–2 мин, слить воду, охладить немного и снять панцирь. Взбить сливки, молоко, оставшееся от вымачивания феты, яйца, сливочный сыр, соль и перец. Залить молочной смесью креветки, фету и брокколи, перемешать. Тесто заранее разморозить в холодильнике, раскатать в круг толщиной 3 мм. Смазать форму для выпечки маслом, выложить в нее тесто, сформировать небольшие бортики. На тесто выложить начинку, загнуть внутрь края. Выпекать в духовке при 180–200 ˚С до подрумянивания.

Слоеный пирог с моцареллой

Ингредиенты:

500 г готового слоеного теста, 300 г моцареллы, 3 твердых помидора, черный молотый перец, базилик, соль.

Способ приготовления:

Тесто разморозить, раскатать и выложить в форму, создав бортики. Нарезать моцареллу пластинками, помидоры нарезать кружочками. Если в помидорах много сока, то его необходимо слить. Моцареллу и помидоры выложить на тесто слоями, чередуя их. Посолить, поперчить, добавить базилик. Запекать в течение 25–30 мин в разогретой духовке при температуре 180 ˚С.

Пшеничные лепешки с брынзой

Ингредиенты:

400 г пшеничной муки, 300 г брынзы, 250 мл кефира, 2 яйца, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Натереть на терке брынзу и смешать с желтками. К кефиру добавить белки, понемногу всыпать муку и замесить тесто. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность, всыпать остатки муки и замесить такое тесто, чтобы не прилипало к рукам. Разделить тесто на две половины, скатать в шарики и

оставить на 15 мин. Затем раскатать из каждого шарика пласт толщиной 2 мм квадратной или прямоугольной формы. Начинку выложить на половину каждого пласта тонким слоем, немного присыпать солью. Накрыть начинку второй половинкой, немного примять. Разрезать лепешку на квадраты. Слегка придавить каждый квадрат пальцами, положить на разогретую сковороду и обжаривать с двух сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.

Оладьи из адыгейского сыра и феты

Ингредиенты:

500 г адыгейского сыра, 200 г феты, 8–10 ст. л. муки, 3 сырых яйца, 2 вареных яйца, зелень, растительное масло.

Способ приготовления:

Адыгейский сыр аккуратно натереть на крупной терке. Фету размять. Вареные яйца натереть на крупной терке. Измельчить зелень. Все смешать, добавить сырые яйца и муку. Оладьи обжарить на масле, подавать со сметаной.

Оладьи с рикоттой и овсянкой

Ингредиенты:

0,75 стакана муки, 0,25 стакана овсяных хлопьев, по 0,5 стакана рикотты, натурального йогурта, 1 яйцо, по 1 ст. л. лимонного сока, растительного масла, сахара, соли, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 0,5 ч. л. соды, соль.

Способ приготовления:

Залить горячей водой хлопья, накрыть крышкой и настаивать в течение 5 мин. Смешать рикотту, йогурт, лимонный сок, яйцо, растительное масло, сахар и соль. Добавить овсянку и все перемешать. Постепенно всыпать муку, соду и разрыхлитель, замесить тесто. До гладкости можно не месить, чтобы остались небольшие комочки. Дать тесту настояться в течение 15 мин. Обжарить оладьи с обеих сторон.

Маффины с адыгейским сыром

Ингредиенты:

250 г муки, 100 г адыгейского сыра, 150 мл кефира, 50 г растительного масла, 1 яйцо, пучок любой зелени, зубчик чеснока, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соды, семечки кунжута, соль.

Способ приготовления:

Измельчить чеснок и зелень. Все ингредиенты смешать с помощью миксера. В формочки выложить тесто, чтобы оно занимало 2/3 объема формочек. Посыпать сверху кунжутом. Выпекать в разогретой духовке при 180 °С в течение 30 мин.

Рогалики с беконом и сырной смесью

Ингредиенты:

180 г муки, 150 г мягкого сливочного сыра, по 100 г твердого сыра, маргарина, адыгейский сыр, варено-копченый бекон, 1 яичный желток, 1 ч. л. пекарского порошка, семена кунжута, перец, соль.

Способ приготовления:

Маргарин и творожный сыр слегка взбить. Добавить желток и опять взбить. Твердый сыр натереть на терке и добавить в творожную массу. Посолить, поперчить, добавить муку, смешанную с пекарским порошком. Замесить тесто. Оно должно получиться эластичным, не очень крутым. Сформовать из теста шар, накрыть пленкой и положить в холодильник на 30 мин. Затем тесто раскатать в круг толщиной 5–7 мм. Чтобы тесто лучше раскатывалось, его можно не вынимать из пленки. Затем пленку убрать и нарезать тесто треугольниками. Бекон тонко нарезать. Адыгейский сыр нарезать ломтиками. На широкий конец треугольников выложить бекон, затем сыр, свернуть трубочки. Смазать рогалики молоком и желтком, посыпать кунжутом. Духовку разогреть до 160–180 °С, выпекать в ней рогалики в течение 15–20 мин до румяной корочки. Дать постоять в течение 5–10 мин на противне, затем подавать на стол.

Хачапури с адыгейским сыром

Ингредиенты:

500 г дрожжевого теста, 200 г адыгейского сыра, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, зелень, специи.

Способ приготовления:

Сыр натереть, зелень измельчить, смешать, добавить яйцо и специи, перемешать, убрать в холодильник на 10–15 мин. Из теста раскатать лепешку желаемого диаметра, середину сделать толще краев. Начинку выложить на середину лепешки. Края

лепешки собрать в середине так, чтобы получился мешочек. Пальцами примять мешочек, перевернуть залепленными краями вниз, аккуратно раскатать, чтобы воздух равномерно распределился внутри. Лепешку раскатывать очень осторожно, чтобы тесто не порвалось. Сковороду сильно разогреть, положить на нее лепешку и поджаривать на среднем огне с каждой стороны по 5–6 мин. Хачапури смазать сливочным маслом.

Пицца с моцареллой и колбасой

Ингредиенты:

125 г моцареллы, 100 г колбасы, 2 стакана муки, 15 оливок, 3 ст. л. оливкового масла, по 1 ч. л. дрожжей, сахара, 150 мл теплой воды, сухой чабрец, перец, соль.

Способ приготовления:

В воду добавить сахар и дрожжи, после растворения дрожжей ввести 1 стакан муки, затем 1 ст. л. оливкового масла, замесить тесто. Часть оставшейся муки добавить в тесто, часть высыпать на рабочую поверхность и месить тесто в течение 10 мин, чтобы оно получилось эластичным и упругим, убрать в теплое место на 20 мин, накрыв его полотенцем. Тесто раскатать тонким слоем. Большой противень присыпать мукой, выложить на него тесто. Смешать 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль и чабрец по вкусу, залить заправкой оливки, оставить на несколько минут. Нарезать колбасу тонкими кружочками. Тесто смазать несколькими каплями оливкового масла, выложить оливки, потом колбасу. Моцареллу нарезать кусочками и выложить на тесто, полить оливковым маслом, в котором настаивались оливки. Выпекать пиццу в предварительно разогретой до 200 °С духовке в течение 10–12 мин.

Фруктовая лодочка с брынзой

Ингредиенты:

2 груши, 1 апельсин, 100 г брынзы, 50 г миндаля (в том числе хлопьев), 40 г фундука, корица, гвоздика для украшения.

Способ приготовления:

Разрезать груши вдоль на две половинки, чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть. Апельсин разделить на дольки и снять пленку с каждой. Половину апельсина, брынзу и мякоть груши нарезать небольшими кубиками, все соединить и смешать. Вторую половину апельсина, смешать с ядрами миндаля и

фундука и измельчить в блендере до однородной массы, добавить корицу и перемешать. Половинки груш наполнить фруктовой смесью с брынзой, сверху положить заправку, украсить миндальными хлопьями.

Шоколадный кекс с рикоттой

Ингредиенты:

500 г рикотты, 400 г муки, 200 г коричневого сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 10 ст. л. какао-порошка, 6 ст. л. сахарной пудры, 5 ст. л. коньяка или ликера, 2 ст. л. картофельного крахмала, по 1 пакетику ванилина, желатина, по 1 ч. л. лимонной кислоты или разрыхлителя теста, соды, горсть ядер грецких орехов, 150 мл газированной минеральной воды.

Способ приготовления:

Яйца взбить с 100 г сахара, ванилином, 4 ст. л. какао, размягченным маслом. Постепенно добавить муку, лимонную кислоту и соду, в результате должна получиться густая масса. Добавить минеральную воду, перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто. Выпекать кекс в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 30–40 мин, проверяя готовность зубочисткой. Вынуть кекс из духовки и накрыть полотенцем, дать остыть, затем осторожно вынуть из формы, разрезать на два коржа, сбрызнуть обе половинки ликером или коньяком. Рикотту смешать с 100 г сахара. Желатин развести в воде и ввести в рикотту, поставить в холодильник на 20 мин, до загустения. Один корж кекса положить в форму для выпечки, выложить сверху загустевшую рикотту, накрыть вторым коржом, поставить на ночь в холодильник. Осторожно вынуть кекс из формы и положить на блюдо. Для глазури смешать 6 ст. л. какао, сахарную пудру, крахмал, постепенно добавить 7 ст. л. ледяной воды. Смазать глазурью кекс со всех сторон. Украсить измельченными грецкими орехами.

Тирамису с кремом из маскарпоне

Ингредиенты:

250 г маскарпоне, 150 г пористого печенья, 60 г сахара, 150 мл крепкого черного кофе, 4 яйца, 4 ст. л. рома, 2 ст. л. какао-порошка.

Способ приготовления:

Сварить очень крепкий черный кофе, дать остыть, добавить

ром. Яичные желтки взбить с 50 г сахара в миксере на максимальной скорости, чтобы объем увеличится в 2 раза и получилась стойкая густая белая пена. Постепенно ввести маскарпоне, продолжая взбивать яичную смесь, скорость взбивания уменьшить. Белки взбить отдельно до образования стойкой пены, постепенно добавляя 10 г сахара. Взбитые белки медленно ввести в крем с маскарпоне, осторожно перемешивая. В форму выложить третью часть крема. Печенье разломать на кусочки, быстро пропитать в смеси кофе и рома, выложить поверх крема. Остаток крема выложить поверх печенья, разровнять. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 30 мин, но лучше на 1 ч. Перед подачей посыпать какао-порошком. Верхняя часть крема должна быть больше остальных частей.

Рулет с маскарпоне

Ингредиенты:

200 г маскарпоне, 180 г сахара, 100 мл сливок, 75 г муки, 4 яйца, 2 ст. л. какао-порошка.

Способ приготовления:

Три желтка растереть добела с 80 г сахара, добавить муку, замесить, затем добавить какао и опять замесить. Взбить белки, затем смешать с тестом. Противень застелить пергаментной бумагой, смазать бумагу сливочным маслом, вылить на противень тесто и выпекать при 200 °С в течение 8–10 мин. Выложить корж на влажное полотенце, свернуть вместе с полотенцем в рулет и дать остыть. Для крема желток растереть с 80 г сахара. Нагреть сливки, добавить в них желток и варить на слабом огне до загустения. Затем снять с огня и дать остыть. Маскарпоне смешать с остывшим кремом. Белок одного яйца взбить с 20 г сахара, добавить в крем и смешать. Корж развернуть, выложить две трети крема и аккуратно свернуть, остатки крема нанести сверху. Завернуть рулет в пленку, убрать в холодильник не меньше чем на час, чтобы крем застыл. Украсить по желанию.

Фруктовое ассорти с моцареллой

Ингредиенты:

300 г фруктового ассорти из киви, винограда, вишни, манго, ананаса, 135 г моцареллы из рассола, 100 г мягкого сыра (гауда), полоски цедры апельсина.

Способ приготовления:

Нарезать гауду и фрукты небольшими одинаковыми кубиками. Моцареллу нарезать ломтиками весом примерно по 30 г. Каждый ломтик моцареллы поместить в микроволновку на максимальную мощность на 20 с. Выделившуюся сыворотку слить, сыр собрать в комочек. Горячий комочек положить между силиконовыми ковриками, листами пергаментной бумаги или плотной пленки. Пальцами сформовать круг, затем при помощи скалки тонко раскатать. Смесь сыра и фруктов выложить на раскатанную моцареллу, сложить в мешочек и завязать полосками цедры апельсина. То же самое повторить со всеми ломтиками моцареллы.

Шоколадный рулет с маскарпоне

Ингредиенты:

400 г шоколадного печенья, 250 г маскарпоне, по 100 г сливок, сахарной пудры, 5 ст. л. вишневого сиропа.

Способ приготовления:

Перемолоть печенье, добавить вишневый сироп, хорошо перемешать. Если получилось суховато, можно добавить немного сливочного масла и какао для цвета. Шоколадную массу положить в пищевой кулек и раскатать. Кулек разрезать с одного края, открыть. Маскарпоне взбить со сливками и сахарной пудрой, нанести полученный крем на шоколадный пласт. Используя кулек, завернуть рулет. Поставить на несколько минут в морозилку.

Мраморный чизкейк с рикоттой

Ингредиенты:

300 г темного шоколада, по 250 г рикотты, сахара, 200 г сливочного масла, 170 г муки, 150 г сливочного сыра, 120 г сметаны, 8 яиц, 2 ч. л. ванильного экстракта, натертая цедра одного апельсина, соль.

Способ приготовления:

Тесто для чизкейка: смешать 50 г сахара, сметану, 2 яйца и сливочный сыр, размешать до получения однородной массы. Потом добавить рикотту, 1 ч. л. ванильного экстракта, цедру апельсина, тщательно перемешать, положить 2 ст. л. муки.

Тесто для брауни: в маленькой кастрюльке растопить сливочное масло и шоколад, чтобы получилась однородная масса,

немного остудить. Оставшиеся яйца смешать с оставшимся сахаром, добавить ванильный экстракт и растереть до образования однородной пышной массы. Смешать шоколадную и яичную смесь, перемешать. Добавить муку, соль и перемешать. Духовку разогреть до 180 °C. Застелить форму для выпечки пергаментной бумагой или фольгой или смазать маслом. Выложить шоколадное тесто, распределить по форме. Сверху выложить сырную массу, при помощи ножа сделать разводы, чтобы при разрезе получился мраморный эффект. Выпекать в духовке в течение 25–35 мин. Дать чизкейку остыть в форме, затем нарезать на куски.

Вишневое мороженое с маскарпоне

Ингредиенты:

2 стакана вишни без косточек, 1,5 стакана молока, 1 стакан сливок 33 %-ной жирности, 225 г маскарпоне, 0,75 стакана сахара, 0,25 стакана вишневого сока, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 2 капли миндальной эссенции, щепотка соли.

Способ приготовления:

Сливки нагреть с сахаром, помешивая, когда сахар растворится, довести до кипения. Огонь уменьшить и постепенно вводить крахмал, взбивая смесь венчиком. Дать повариться 1–2 мин, чтобы смесь загустела. Снять с огня. Маскарпоне смешать с молоком, 1 стаканом вишни, вишневым соком, миндальным экстрактом, солью. Взбить блендером до однородной массы. Добавить сливки и взбить венчиком. Мороженое поместить в морозильную камеру, накрыв фольгой, и оставить на 2 ч, чтобы оно схватилось по краям. Образовавшиеся кристаллы взбить металлической ложкой, блендером или миксером. Затем убрать в морозилку и повторить взбивание еще 2–3 раза. Это поможет предотвратить образование кристаллов, мороженое получится мягким и гладким. Оставшуюся вишню добавить к мороженому при последнем перемешивании.

Мороженое с маскарпоне, клубникой и шоколадом

Ингредиенты:

200 г пломбира, по 100 г маскарпоне, тертого шоколада, горсть клубники, сахар.

Способ приготовления:

Клубнику и сахар по вкусу взбить в блендере. Вылить

клубничную массу на дно бокалов, выложить сверху маскарпоне, накрыть пломбиром, посыпать тертым шоколадом, украсить ягодами клубники.

Маскарпоне с клубникой и кедровыми орешками

Ингредиенты:

180 г клубники, 50 г маскарпоне, 20 г кедровых орешков, 40 мл клубничного сиропа, веточка мяты.

Способ приготовления:

Разрезать клубнику на 4 части, добавить маскарпоне, клубничный сироп и обжаренные кедровые орешки, все перемешать, выложить в креманку и украсить мятой.

Мусс с маскарпоне и лимоном

Ингредиенты:

250 г маскарпоне, 50 г сахара, 2 яйца, половина лимона.

Способ приготовления:

Желтки отделить от белков. Маскарпоне смешать с желтками до кремообразной однородной массы. Отдельно взбить белки, постепенно подсыпая к ним сахар. Крем должен быть густым и белым. Взбитые белки добавить к маскарпоне, все осторожно перемешать ложкой. Из лимона выжать сок и добавить в крем. Крем выложить в креманки или розетки, на 2 ч убрать в холодильник. Перед подачей украсить дольками лимона, шоколадной крошкой и пр.

Десертный мусс из рикотты

Ингредиенты:

300 г рикотты, 1,2 стакана сливок, 1 стакан молока, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. желатина, 2 г ванилина.

Способ приготовления:

Сливки взбить с сахарной пудрой. Желатин добавить в молоко и нагревать смесь, постоянно помешивая, до растворения желатина, но не кипятить. В молоко добавить ванилин, взбивать примерно в течение 10 мин до образования пены. Потом добавить рикотту и сливки и все смешать миксером. Мусс разложить в креманки, посыпать шоколадом.

Соус из маскарпоне с малиной

Ингредиенты:

По 100 г маскарпоне, малины, по 2 ст. л. жирной сметаны, сахарной пудры, 1 ч. л. меда, мускатный орех.

Способ приготовления:

Малину протереть через мелкое сито, чтобы удалить зернышки. Смешать мякоть малины с маскарпоне и остальными ингредиентами до однородной массы. Соус можно подавать к панна-коте, блинчикам или другим десертам.

Крем из маскарпоне с шоколадом, апельсином и розмарином

Ингредиенты:

250 г сыра маскарпоне, 60 г горького шоколада, 1 апельсин, 70 г сливок 38 %-ной жирности, 1 веточка свежего розмарина, 1,5 ст. л. цветочного меда

Способ приготовления:

Маскарпоне выложить в миску, добавить сливки и взбить до состояния воздушного крема. В сырную массу добавить тертую цедру апельсина на кончике ножа, нарезанную кубиками очищенную мякоть апельсина и мед. Аккуратно перемешать, не нарушая структуру крема. С помощью 2 ложек сформовать из сырной массы 4 небольших шарика. На тарелку натереть на мелкой терке шоколад, сверху поместить сырные шарики, украсить розмарином.

Крем из маскарпоне с вишнями

Ингредиенты:

500 г спелых вишен, 200 г маскарпоне, 1 стакан красного сухого вина, 50 мл бренди, 2 ст. л. сахара, по 1 ч. л. корицы, сахарной пудры, гвоздики.

Способ приготовления:

Вишни вымыть. Удалить косточки, вишни выложить в кастрюлю. Влить туда же вино, 1 стакан воды, добавить сахар, корицу и гвоздику. Довести до кипения на слабом огне и готовить, периодически помешивая, 20 мин. Затем снять с огня, удалить корицу и гвоздику, дать остыть. Тем временем маскарпоне выложить в предварительно охлажденную миску.

Взбить венчиком вместе с сахарной пудрой. Протереть через сито, добавить бренди, хорошо размешать до получения однородного крема. Разложить шарики крема по бокалам, полить вишнями в сиропе и подавать.

Медовые фрукты с маскарпоне

Ингредиенты:

По 1 банану, персику, груше, 15 виноградин, 2 яичных желтка, 150 мл сливок 20 %-ной жирности, по 1 ст. л липового меда, лимонного сока, 50 г маскарпоне, 1 ч. л. коричневого сахара.

Способ приготовления:

Банан, грушу и персик очистить, нарезать небольшими кусочками, виноград разрезать пополам, удалить косточки; залить фрукты лимонным соком. Желтки растереть с медом, затем, при постоянном взбивании, добавить маскарпоне, сливки и коньяк. Перемешать фрукты с полученным соусом, выложить в форму для запекания, посыпать сахаром. Поставить в сильно разогретый гриль. Готовить, пока не расплавится сахар.

Домашний творог

Полезные свойства домашнего творога

Творог известен человечеству еще с незапамятных времен, когда наши далекие предки начали одомашнивать коров и коз и получать от них молоко. До настоящего времени творог остается одним из самых любимых продуктов на нашем столе.

Творог — одно из самых популярных кисломолочных изделий. Собственно творог — это белковое вещество, которое получается при сквашивании молока с удалением образовавшейся сыворотки. Классификаций творога много, но самой распространенной и простой является классификация по его жирности: жирный, полужирный и нежирный, с содержанием жира 18, 9 и не более 3 % соответственно. Есть также сычужный и кислотный творог.

Интересно, что такие разные слова, как «творог» и «сыр», стали различать в русском языке не так давно. Долгое время слово «сыр» означало как сыр, так и творог. Именно поэтому всеми известные и любимые сырники так называются. Раньше все продукты, которые были произведены из творога, назывались сырными. Отождествление сыра и творога происходило потому, что творог является исходным продуктом для получения сыра.

Творог — уникальный продукт. Разные народы мира едят его по-разному — сладким, соленым, с медом, вином, фруктами. Творог в сочетании с различными продуктами и наполнителями может служить как питательным обедом, так и полезным диетическим завтраком.

Творожный белок — один из самых полноценных белков. Он содержит практически все необходимые человеку аминокислоты — строительные «кирпичики» для всех клеток и тканей организма. Кстати, белок творога усваивается человеческим организмом гораздо быстрее и легче, чем мясной белок. Это полезное качество творога используется в реабилитации тяжелых и истощенных больных после перенесенных травм, инфекций, операций, а также в питании пожилых людей и детей.

Рекомендуется употреблять творог людям, страдающим недугами пищеварительного тракта, особенно при хронических гастритах, язвах. Это обусловлено тем, что творог не влияет на кислотность желудочного сока и не раздражает слизистую оболочку желудка. Ко всему прочему, творог содержит минимальное количество жира. Оптимальное соотношение в твороге белка и жира положительно сказывается на объемах мышц и талии.

Интересно, что в твороге присутствует метионин — незаменимая аминокислота, которая обладает липотропным действием — способствует уменьшению накопления жира в печени. Также метионин входит в состав специальных веществ, которые участвуют в обмене жиров.

В твороге содержатся также и углеводы, такие, как галактоза и молочный сахар, которые при поступлении с пищей в организм человека не наносят вред поджелудочной железе, как глюкоза. Поэтому творог активно используется в диете при сахарном диабете.

Богат творог и витаминами. Это такие витамины, как А, С, витамины группы В, никотиновая кислота.

Витамин А благотворно влияет на рост, кожу, состояние слизистых оболочек. Очень важен витамин А для растущего организма. Недостаток этого витамина может привести к куриной слепоте — ослаблению зрения в сумеречное время.

Недостаток витамина С иногда приводит к цинге, общему ослаблению организма, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Богат творог витаминами группы В. Витамин B_1 участвует в обмене углеводов, его недостаток в организме может привести к нарушениям обмена в тканях, снижению мышечного тонуса, воспалению нервных стволов. Витамин B_2 нужен для правильного роста организма, без него невозможно нормальное заживление ран, нарушается дыхание тканей, снижается выработка энергии. При недостатке этого витамина в рационе начинается активное шелушение кожи, снижается острота зрения, появляется раздражение слизистых оболочек глаз. Витамин B_{12} участвует в процессе кроветворения, при недостатке его развивается малокровие.

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных реакциях в организме, входит в состав ферментов. Триптофан, содержащийся в молочном белке, синтезируется в организме именно в никотиновую кислоту. При недостатке витамина РР развиваются слабость, повышенная утомляемость, появляется бессонница, может возникнуть пеллагра (воспаление кожных покровов).

Отдельно следует выделить витамин D — солнечный витамин. Этот витамин в твороге не содержится. Он вырабатывается только при воздействии на кожный покров солнечных лучей, содержащих ультрафиолет. Однако синтезируется этот витамин из провитаминов, которыми как раз и богат творог. Витамин D необходим человеку для полноценного

роста, особенно детскому организму в период активного роста. Также этот витамин отвечает за нормальное состояние зубов и костей. При недостатке витамина D замедляется рост, появляются рахитические деформации. Также снижается иммунитет.

В зависимости от жирности, в 100 г творога содержится от 90 до 230 ккал. Это касается только творога, но не заводских творожных продуктов. Необходимо помнить, что творожные массы, сырки, которые включают в свой состав сахар, шоколад и фрукты, очень коварны. Помимо того, что наполнители повышают калорийность продукта, они содержат различные консерванты и красители.

Содержание и оптимальное соотношение в твороге кальция и фосфора обеспечивает его хорошую усвояемость. Крайне полезен творог для беременных женщин и женщин, находящихся в лактационном периоде. Детям же прикорм в виде творога вводится уже с 5–7 месяцев в зависимости от естественного или искусственного вскармливания. Творог способствует росту, восстановлению и регенерации клеток и тканей человеческого организма, особенно костных структур. Пациентам с нервными, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также людям, страдающим патологией кроветворной системы, творог очень полезен.

Творог содержит полезные кисломолочные бактерии, среди которых ацидофильная палочка и молочный стрептококк. Эти бактерии вырабатывают особые антибиотические вещества, которые губительно действуют на гнилостные бактерии и патогенные микроорганизмы.

Врачи-диетологи рекомендуют периодически устраивать разгрузочные творожные дни, в которые следует употреблять по 100–150 г творога со сметаной или без нее 3–4 раза в день. Такие дни можно устраивать не более одного раза в неделю. Переусердствовать также не рекомендуется, так как организм человека не усвоит большее количество полезных веществ, чем при рекомендуемой дозировке. Творожные диеты не подходят для борьбы с лишним весом, но разгрузить организм и дать ему немного отдохнуть от тяжелой вредной пищи с их помощью возможно. Доказано, что если устраивать разгрузку в определенные дни недели, то через некоторое время можно отметить значительное повышение жизненного тонуса, улучшение состояния организма, в частности кожи, а также общее оздоровление.

Но несмотря на множество полезных качеств, творог бывает и опасен. Им можно отравиться при неправильном хранении, истечении срока годности, а также при нарушениях технологии

приготовления творога как в производственных, так и домашних условиях. Особенно настороженно нужно относиться к творогу в жаркое время года, когда патогенная микрофлора размножается чрезвычайно быстро. Дело в том, что творожные белки и жиры — благоприятная среда для развития не только полезных, но и опасных микробов. Творог не должен храниться в холодильнике больше 3-х дней, если в нем нет консервантов. Если же срок годности подходит к концу или нет уверенности в его свежести, лучше произвести его тепловую обработку. Например, можно приготовить из творога печенье или запеканку.

Нужно отметить, что творог содержит особый белок — казеин. Чрезмерное его употребление негативно сказывается на состоянии сосудов и печени. Это следует помнить людям, страдающим хроническими заболеваниями печени и сосудов, в том числе при атеросклерозе.

Теперь поговорим об особых видах творога — зерненом и обезжиренном.

Следует сказать, что одним из первых в рационе человека появился именно зерненый творог. Чем же он полезен? Среди всех молочных продуктов зерненый творог является самым быстроусваиваемым. Это свойство позволяет ему занимать важное место в рационе как молодых, так и людей пожилого возраста. Дело в том, что зерненый творог не содержит пуринов, которые при чрезмерном поступлении в организм с пищей могут вызвать образование подагры, потенцируют заболевания почек, а также они накапливаются в суставах, сухожилиях, суставных сумках, провоцируя артриты и артрозы. Белки, которые содержит зерненый творог, предотвращают многие заболевания, в том числе и возрастные. Его казеин используют в пищу спортсмены-культуристы для наращивания мышечной массы.

Диетологи очень ценят зерненый творог. Нейтральная кислотность этого творога позволяет включать его в рацион больных, страдающих язвами и гастритами.

Не менее полезен обезжиренный творог. Этот продукт легко усваивается организмом и содержит много полезных веществ — витаминов, минералов и микроэлементов. Однако споры вокруг обезжиренного творога не прекращаются. Все дело в том, что, с одной стороны, чем больше жирность творога, тем хуже усваивается кальций, с другой — полное изъятие из рациона жиров приводит к запуску необратимых процессов в организме, нарушению обмена веществ, ухудшению состояния кожи и волос. Поэтому многие считают, что польза от обезжиренного творога

при его постоянном употреблении сомнительная. Но если иногда баловать себя обезжиренным творогом, добавив в него немного фруктов или меда, организм получит много питательных веществ.

Какой творог полезен детям?

Издавна педиатры прописывали творог для укрепления детских костей и зубов, так как содержащиеся в нем кальций и фосфор являются основными компонентами для костных тканей. Железо, содержащееся в твороге в больших количествах, поддерживает нормальный уровень гемоглобина, благотворно сказывается на кроветворной функции. Магний, который также присутствует в твороге, является незаменимым элементом для нормальной жизнедеятельности организма, особенно сердечной и нервной деятельности. Молочный белок очень полезен для молодого организма, так как он участвует в формировании клеток, иммунитета, ферментов.

Творог содержит белок, который обеспечивает детский организм всеми необходимыми аминокислотами, такими, как лизин, триптофан, метионин и др. Эти аминокислоты являются незаменимыми, они не синтезируются в организме, а должны поступать в организм с пищей извне. Лизин также незаменимая аминокислота, он входит в состав практически всех белков, необходим для производства гормонов, антител, регенерации тканей, для роста, отвечает за энергетический обмен, участвует в сохранении здоровья сердца. Лизин способствует усвоению кальция, транспортирует его в костную ткань, предотвращает остеопороз. Недостаток лизина вызывает торможение роста и дефицит массы тела. Триптофан также входит практически во все белки человеческого организма и участвует в процессе синтеза веществ, необходимых для нормального функционирования кроветворной системы. Метионин участвует в синтезе адреналина, холина, цистеина (как источник серы). Без метионина невозможен нормальный обмен углеводов.

Многие мамы коровьему молоку предпочитают козье. Козье молоко не содержит лактозы — белка, который часто вызывает аллергические реакции. Козий творог жирнее коровьего, но его жиры хорошо усваиваются организмом. Творог, приготовленный из козьего молока, во многих странах мира используют для лечения гастритов, сахарного диабета, болезней печени. Однако какой творог полезен именно для вашего малыша, решать только вам. В этом вопросе может помочь совет специалиста, в частности лечащего педиатра. Однако какой бы творог вы ни выбрали, он должен быть обязательно свежим.

Как приготовить творог в домашних условиях

При желании творог можно приготовить дома самостоятельно. А если еще в хозяйстве имеется корова или коза, то на вашем столе всегда будет свежий и вкусный домашний творог. Многим городским жителям знакома ситуация, когда в холодильнике скапливается много молока, которое постепенно начинает прокисать. Не спешите его выбрасывать, из такого молока достаточно легко приготовить творог.

Как уже говорилось, творог — это свернувшийся молочный белок, отделенный от сыворотки. Самый простой и распространенный способ приготовления творога в домашних условиях осуществляется без нашего участия — тогда, когда молоко скисает.

Итак, чтобы приготовить творог, необходимо взять прокисшее молоко и поставить его в теплое место на 12–14 ч. За это время образуется простокваша — переходное звено от молока к творогу. С помощью шумовки нужно отделить густую массу и откинуть ее на дуршлаг. Дать лишней жидкости стечь, затем переложить массу на тарелку. Домашний творог готов. Можно и ускорить процесс. Для этого кислое молоко надо поставить на слабый огонь и нагреть массу, не доводя до кипения. В противном случае творог будет крутым и невкусным. При тепловой обработке процесс отделения сыворотки протекает быстрее в несколько раз.

При желании, можно приготовить творог и из свежего молока. Для этого надо добавить в молоко 1 ст. л. кефира. Или вместо кефира использовать корочку черного хлеба. Затем поставить молоко в теплое место и дождаться его скисания. Далее следует откинуть творог на дуршлаг и дать сыворотке стечь. В готовый творог можно добавить сметану, сахар по вкусу и ванилин на кончике ножа. Перемешать массу до однородного состояния. После этого протереть творог через мелкое сито и поставить его на 2–3 ч в холодильник. Вкусный и полезный творог к завтраку готов.

В домашних условиях можно приготовить не только обычный творог, но и обезжиренный. Для этого надо всего лишь взять обезжиренное молоко. Чем выше жирность молока, тем выше жирность готового творога. Жирный творог готовят из цельного молока.

Для изготовления кальцинированного творога необходимо пастеризованное молоко с добавлением кисломолочного кальция

или раствора хлористого кальция. На 500 мл молока нужно взять около 1,5 ст. л. хлористого кальция. Будьте осторожны, так как передозировка хлористого кальция сделает творог горьким. Итак, в молоко следует ввести хлористый кальций, перемешать, поставить на слабый огонь и, помешивая, довести до кипения. Снять молоко с огня, остудить до комнатной температуры, после этого отделить сыворотку. В дуршлаг положить марлю, откинуть творог. Отжать, завернуть в марлю и положить под гнет на 2–3 ч. Творог хранится в холодильнике не более 24 ч, после чего в свежем виде он в пищу не пригоден, только после тепловой обработки.

Кальцинированный творог — богатый источник кальция, строительного материала для костей и зубов. Кальций участвует в жизненно важных функциях нервной системы, проведении нервных импульсов, ферментативных реакциях, в процессах свертывания крови. Недостаток кальция в организме приводит к патологическим переломам костей скелета, заболеванию и разрушению зубов, сбоям в работе органов. Необходим кальций беременным женщинам, детям и пожилым людям. Ежедневно рекомендуется употреблять не более 100 г кальцинированного творога. Излишнее поступление кальция в организм так же вредно, как и недостаточное, так как способно привести к сбоям в минеральном обмене.

Можно приготовить очень вкусный и полезный творог дома, если есть настоящее парное молоко. Его надо оставить в теплом месте на 24 ч, после этого молоко нагреть на слабом огне, не доводя до кипения, затем резко остудить. Сложить марлю в несколько слоев и процедить массу. Потом марлевый мешочек подвесить, чтобы сыворотка стекла полностью. Кстати, сыворотку можно употреблять как диетический продукт или использовать в выпечке.

Творог, приготовленный из настоящего деревенского парного молока, получается гораздо жирнее и дороже магазинных аналогов. Из 2 л молока выходит всего около 200 г домашнего творога и около 1 л сыворотки.

Есть еще один способ приготовления домашнего творога. Этот способ предусматривает пастеризацию (кипячение) молока. Для пастеризации надо поставить кастрюлю с молоком на водяную баню, нагреть до 80 °С, держать такую температуру примерно 15 мин, потом молоко надо очень быстро охладить. После охлаждения в него нужно ввести закваску. Закваской может послужить простокваша или сметана в расчете 5 % от общего

объема молока. Оставить молоко заквашиваться в теплом месте. По истечении суток можно проверить состояние творожной массы: сделать разлом творожного сгустка и оценить состояние его внутренней поверхности. Поверхность должна быть ровная, гладкая, блестящая. Теперь можно удалять сыворотку — поместить творожный сгусток в кастрюлю, наполненную водой, нагреть до 40 °С на слабом огне, постоянно помешивая. После этой процедуры творог откинуть на дуршлаг и дать сыворотке стечь. Творожную массу затем поставить под гнет и оставить охлаждаться.

Из кислого молока можно приготовить вкусный нежный творожок. Для этого взять 1 стакан обычного свежего молока, вскипятить его, вылить в него 1 стакан кислого молока, перемешать. Настаивать приготовленную смесь в течение 30–40 мин, затем откинуть на дуршлаг и отжать.

Есть другой способ: 1 стакан кефира поставить в микроволновую печь на 2 мин. Масса расслоится — творог поднимется вверх, сыворотка останется внизу. После этого творог нужно откинуть на дуршлаг, процедить и остудить.

Творог можно приготовить и в мультиварке. Приводим рецепты.

1. Взять 1 л молока и 3 ст. л. натурального йогурта или другую натуральную закваску. Влить молоко в мультиварку, добавить йогурт. Включить режим «Тушение» на 40 мин. За это время молоко свернется, откинуть творог на марлю, затем его отжать.

2. Влить в чашу мультиварки 1 л молока, добавить 2 ампулы хлористого кальция. Поставить мультиварку на 40–45 мин на режим «Тушение». После того как молоко свернется, откинуть его на дуршлаг, процедить сыворотку через марлю, отжать творог.

Если в доме имеется йогуртница, можно приготовить творог и в ней. Для этого нужно приготовить 100 г творога, 1,5 л молока, 1 ст. л. лимонного сока. Соединить творог, молоко и лимонный сок, перемешать до однородной массы. Массу разлить в устройства для стекания в стаканчиках. Выбрать режим приготовления творога и установить время приготовления 12–16 ч. После того как творог будет готов, нужно повернуть устройства для стекания, чтобы дать сыворотке стечь. Охладить творог.

Для приготовления творожка в микроволновке надо взять 2 л жирного молока и 1 стакан натурального несладкого йогурта. В теплое молоко влить йогурт, оставить на 12 ч. Затем молоко перелить в кастрюльку для СВЧ и поставить в печку на максимальную мощность на 10–15 мин. Творожную массу

процедить, дать сыворотке как следует стечь. Творог готов.

Многие мамы готовят для своих малышей творог в домашних условиях. Как же это сделать? Прежде всего необходимо соблюдать правила личной гигиены, а именно: тщательно мыть руки, дезинфицировать посуду, убирать волосы под косынку, чтобы они не попадали в пищу. Чтобы приготовить 50 г пресного кальцинированного творога, необходимо к 300 мл кипяченого молока добавить 3 мл 20 %-ного раствора хлорида кальция. Тщательно перемешать и нагреть в кастрюле до кипения, сразу снять с огня и остудить. Полученный творожок откинуть на дуршлаг, отжать и переложить в чистую посуду.

Есть еще один вариант приготовления творожка для грудного ребенка в домашних условиях. Его можно сделать из специального детского кефира. Для этого нужно вылить кефир в кастрюльку и поставить на слабый огонь. После образования густой массы откинуть творог на чистую марлю. Употреблять творог нужно сразу, держать в холодильнике его нельзя. Если свежесть творожка, приготовленного для ребенка, вызывает сомнения, то лучше отказаться от его употребления или сделать из него печенье, пирог либо запеканку.

Следует напомнить, что творог для детей готовят только из свежих продуктов, не допуская использования ни скисшего молока, ни рыночных продуктов неизвестного происхождения.

А как делали творог наши предки? Нужно сказать, что, как и сегодня, творог на Руси был одним из самых любимых продуктов как простых людей, так и знати. Готовили его в русской печи. При наличии в доме печи можно сделать такой творог и сегодня. Для приготовления творога в глиняный горшок наливали простоквашу и ставили в нежаркую печь на 5–6 ч. Полученное содержимое откидывали в чистый полотняный мешочек, давали сыворотке стечь и ставили под небольшой гнет. Кстати, есть старинный способ сохранения свежести творога при отсутствии холодильника и при наличии русской печи. Нужно поставить приготовленный творог в нежаркую печь еще на несколько часов, потом снова под гнет. Такую операцию проделать дважды. После этого творог станет сухим. Переложить его в глиняный горшок, плотно утрамбовать и залить топленым маслом. Упакованный таким образом творог сохраняет свою свежесть несколько месяцев.

Как бы ни был хорош и полезен творог, всегда нужно помнить, что это, в первую очередь, продукт с высокой концентрацией белка, поэтому врачи-диетологи советую

употреблять его не чаще 2–3-х раз в неделю. Больным людям при нарушении тех или иных функций организма лучше проконсультироваться у лечащего врача.

Приготовленный творог хранить в холодильнике можно не более суток. Помните, что на вторые сутки хранения в твороге начинают активно размножаться болезнетворные бактерии, особенно в жаркое время года и при нарушении условий хранения.

Рецепты блюд из домашнего творога

Оладьи из творога с изюмом

Ингредиенты:

250 г домашнего творога, 75 г муки, 70 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, топленое масло, изюм, ванилин, соль.

Способ приготовления:

Яйцо взбить с маслом, сахаром и ванилином, добавить творог, молоко, щепотку соли, снова взбить. Всыпать муку, перемешать, добавить промытый изюм, оставить на несколько минут. Жарить оладьи на разогретой сковороде на топленом масле.

Сырники с курагой

Ингредиенты:

1 кг домашнего творога, 2 стакана кефира, 1 стакан муки, 4 яйца, 200 г кураги, 3 ст. л. сахара, ванилин на кончике ножа, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Курагу тщательно промыть, замочить в горячей воде на 1,5 ч, после чего обсушить, мелко нарезать. Творог перетереть, добавить курагу, кефир, яйца, ванилин, сахар и соль по вкусу. Перемешать, добавить муку. Замесить тесто, оно должно получиться густым, как сметана. Муки может понадобиться чуть больше или чуть меньше, чем указано в рецепте, все зависит от ее влажности и плотности. Жарить сырники на растительном масле, выкладывая тесто на сковородку столовой ложкой. Подавать сырники в горячем виде.

Сырник «Венский»

Ингредиенты:

1 кг домашнего творога, 11 яиц, 6 ст. л. муки, пекарский порошок, 260 г сливочного масла, по 1 стакану сметаны, сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 5 ст. л. изюма, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1,5 ст. л. апельсиновой цедры.

Способ приготовления:

Отделить желтки от белков. Изюм замочить на 1,5 ч в горячей воде, затем обсушить. Растереть сливочное масло с сахаром, ванильным сахаром и яичными желтками. Добавить сметану, муку и пекарский порошок, перемешать. Массу взбить миксером. Творог протереть, пропустить через мясорубку, выложить его во взбитую массу. Добавить взбитые яичные белки, цедру и изюм. Противень смазать маслом, посыпать сухарями, выложить творожную массу одним пластом. Выпекать в духовке при температуре 160 °С 1,5–2 ч. Готовый сырник посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Сырники с морковью

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 5 корнеплодов моркови среднего размера, по 3 ст. л. муки, сливочного масла, 1,5 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Морковь промыть, отварить в воде до мягкости, после чего пропустить через мясорубку. Морковь выложить в кастрюлю, соединить с манной крупой, сливочным маслом. Перемешать и поставить на медленный огонь на 6–7 мин. Творог перетереть, добавить морковную массу, яйца, муку, сахар, посолить по вкусу. Перемешать тесто до однородной консистенции. Сформовать сырники, обвалять в муке. Жарить на растительном масле. Подавать в горячем виде со сметаной.

Творожные оладьи со свеклой и яблоками

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 4 небольших свеклы, 2 яблока, 1 стакан муки, 3 яйца, 1,2 стакана молока, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Свеклу отварить до готовности, очистить, протереть через сито. Соединить свеклу с яблоками, добавить творог, молоко, яйца, муку, сахар и соль по вкусу. Перемешать до однородного состояния. Жарить оладьи на горячем масле, подавать со сметаной.

Творожник «Бисквитный»

Ингредиенты:

Для бисквита: 1,5 стакана муки, 6 яиц, 1 стакан сахара, ванильный сахар, 1 ст. л. пекарского порошка, 1,5 ст. л. панировочных сухарей.

Для творожной массы: 700 г домашнего творога, 3 яйца, 150 г сливочного масла или маргарина, 120 г сахара, 0,4 стакана молока, 1,5 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. картофельного крахмала.

Способ приготовления:

Белки отделить от желтков. Белки взбить в крепкую устойчивую пену, добавить сахар, ванильный сахар, желтки, пекарский порошок и муку. Перемешать. Форму для запекания смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить тесто в форму, выпекать в духовке при температуре 200 °С в течение 25–30 мин. Бисквит охладить, после чего извлечь из формы. Приготовить творожную массу, для чего соединить взбитые яйца и крахмал, довести их до кипения на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Перетереть творог через сито, добавить к вскипевшей массе, перемешать. Бисквит разрезать на два пласта. Промазать один пласт частью творожной массы, накрыть вторым пластом, верх бисквита смазать оставшейся творожной массой. Посыпать бисквит сахарной пудрой. Перед подачей на стол блюдо охладить.

Вареники с картофелем и творогом

Ингредиенты:

Для теста: 1 стакан муки, 2 яйца, 120 мл молока, сахар, соль.

Для начинки: 400 г домашнего творога, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, сметана, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Приготовить тесто, для чего соединить муку, яйца, молоко, сахар, соль по вкусу. Замесить тесто. Очистить картофель, отварить его в подсоленной воде до готовности, после чего приготовить пюре, добавив сливочное масло, соль, перец по вкусу. Лук очистить, мелко порезать, обжарить и добавить его в пюре. Творог перетереть через сито, добавить рубленый укроп. Соединить картофель и творог, перемешать. Тесто раскатать, сделать заготовки для вареников, выложить начинку, приготовить

вареники, защипив края. Отварить вареники в соленой воде, подавать горячими, полив сметаной, растопленным сливочным маслом и посыпав зеленью.

Сметанник «Ежевичная история»

Ингредиенты:

Для теста: 220 г муки, 200 г домашнего творога, 6 ст. л. молока, 5 ст. л. растительного масла, 120 г сахара, 1 пакетик разрыхлителя.

Для начинки: 250 г ежевики, 220 г сметаны, 150 г домашнего творога, 1,5 ст. л. муки, 120 г сахара, 2 яйца, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, ввести молоко, растительное масло, сахар, перемешать. Добавить муку и разрыхлитель. Замесить тесто, оно должно быть пластичным, не прилипать к рукам. Форму для запекания смазать маслом, присыпать мукой. В форму выложить тесто, сформовав бортики. Для начинки творог протереть через сито, добавить муку, сметану, ванилин, перемешать. Отдельно взбить яйца с сахаром, добавить творог. Вылить начинку на тесто, сверху аккуратно выложить ягоды ежевики. Выпекать сметанник в духовке при температуре 190 °С до зарумянивания. Остудить, извлечь из формы, подать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Творожный пирог с помидорами

Ингредиенты:

Для теста: 250 г муки, 1 яйцо, 130 г сливочного масла, 3 ст. л. воды, соль.

Для начинки: 300 г домашнего творога, 250 г тертого сыра, по 4 помидора небольших размеров, яйца, зелень, перец, соль.

Способ приготовления:

Масло соединить с мукой, добавить яйцо, перемешать, посолить по вкусу. Замесить тесто, убрать на 2 ч в холодильник. Для начинки протереть через мелкое сито творог, добавить яйца, перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить раскатанное тесто. На тесто выложить творожную массу, сверху в один слой выложить нарезанные кружочками помидоры, посыпать сыром и зеленью. Выпекать пирог в духовке при температуре 180 °С 30–35 мин.

Творожный пирог «Экзотика»

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 4 яйца, 3 банана, 2 киви, 3 ст. л. изюма, 1 стакан молока, 50 г сахара, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 дес. л. кофейного ликера.

Способ приготовления:

Изюм промыть, залить его ликером, оставить на 4 ч. Творог протереть через сито, ввести молоко, муку, сахар, яйца, добавить вымоченный изюм. Массу тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом форму для запекания. Выпекать пирог в духовке при температуре 170–180 °С в течение 20–25 мин. Готовый пирог остудить и украсить ломтиками киви и бананов.

Творожный пирог с апельсинами

Ингредиенты:

900 г домашнего творога, по 300 г сахара, сухого гороха, 250 г муки, 4 яйца, один яичный желток, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, цедра двух апельсинов, сок из одного апельсина, ломтики апельсина, консервированная вишня.

Способ приготовления:

Соединить 0,6 объема муки, сливочное масло, желток, сок лимона, перемешать, замесить тесто, убрать его в холодильник на 30–40 мин. Форму для запекания смазать маслом, выложить на дно раскатанное тесто, сверху положить пергаментную бумагу, на нее высыпать горох. Запекать тесто в духовке при температуре 190 °С 20–25 мин. Для начинки протереть творог через сито, добавить оставшийся сахар, муку, цедру, апельсиновый сок и яйца. Перемешать. Выложить творожную массу на готовый корж (горох и бумагу удалить). Выпекать пирог в духовке при температуре 170 °С 50–60 мин. Пирог охладить, украсить вишней и ломтиками апельсина.

Пирожное «Творожное нежное»

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 5 ст. л. сахара, 220 г желе из инжира, 3 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. измельченного изюма, 1 ст. л. дробленого миндаля, 1 пакетик пекарского порошка, 0,5 ч. л. молотой корицы, соль.

Способ приготовления:

Соединить протертый творог, муку, пекарский порошок, 2 ст. л. сахара, размягченное масло, посолить по вкусу. Замесить тесто, раскатать в тонкий пласт, смазать его маслом. Сверху выложить желе из инжира, посыпать изюмом и миндалем. Пласт свернуть в рулет и нарезать на несколько частей. Противень смазать маслом, выложить пирожные. Выпекать в духовке при температуре 220–230 °С в течение 4–5 мин. Пирожные посыпать сахаром и молотой корицей.

Пирог с домашним творогом и брынзой

Ингредиенты:

Для теста: 500 г муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 40 г свежих дрожжей, 10 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

Для начинки: 400 г домашнего творога, 200 г брынзы, 250 г сметаны, 3 ст. л. зеленого лука, зелень петрушки, укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Просеять муку горкой, в середину покрошить дрожжи, всыпать сахар, добавить немного теплого молока. Перемешать, накрыть полотенцем, оставить на 20 мин. Затем добавить 7 ст. л. сливочного масла, оставшееся теплое молоко, яйца, посолить по вкусу. Замесить эластичное тесто. Накрыть полотенцем, поставить в теплое место на 40–50 мин. Приготовить начинку: размять брынзу, соединить с протертым творогом. Добавить сметану, зелень, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и взбить массу миксером. Тесто раскатать и половину пласта выложить на смазанный маслом противень. Выложить на тесто начинку, накрыть вторым пластом теста. Края защипить. Оставшееся масло охладить в морозильнике, натереть на терке и посыпать тесто. Пирог поставить в холодную духовку. Запекать при температуре 200 °С 40–50 мин. Подавать пирог горячим.

Творожный пирог с камбалой

Ингредиенты:

По 400 г слоеного теста, филе камбалы, 300 г помидоров, 200 г домашнего творога, 60 г тертого сыра, 1 желток, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. белого сухого вина, по 1 ст. л. апельсинового сока, сливочного масла, зелень базилика, 0,2 ч. л. кориандра, перец, соль.

Способ приготовления:

Сливочное масло растопить, добавить белое вино, потушить камбалу в течение 4 мин. Соединить кориандр, соль, перец, апельсиновый сок, добавить к рыбе. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле, посолить, поперчить по вкусу. Творог протереть через сито, добавить сыр, рубленую зелень базилика.

Тесто раскатать в 2 пласта. Круглую форму для запекания смазать маслом, выложить один пласт теста. На него выложить филе, помидоры, сверху творожную массу, закрыть вторым слоем теста. Края теста прижать. Тесто сверху наколоть вилкой в нескольких местах, смазать желтком. Выпекать пирог в духовке при температуре 200 °С в течение 30–35 мин. Подавать пирог холодным или горячим.

Творожный пудинг

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 1 стакан сахара, 1,2 стакана молока, 5 яиц, 4 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 1 ч. л. желатина, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Муку развести в половине от объема холодного молока, перемешать. Оставшееся молоко вскипятить и ввести в смесь. Перемешать до однородной массы. Затем поставить посуду на огонь, довести до кипения, остудить. Желтки взбить с сахаром. Желатин распустить в 0,5 стакана холодной воды. Творог пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, желтки, ванилин, муку с молоком, желатин. В отдельной посуде взбить белки в крепкую устойчивую пену. Ввести белки в творожную массу. Перемешать. Разложить массу по бокалам, остудить в течение 3 ч.

Творожный пудинг с морковью

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 500 г моркови, 3 яйца, по 1 стакану риса, молока, 5 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Потушить ее на сливочном масле, добавив немного воды. Рис промыть, отварить в молоке до готовности. Творог протереть

через сито, добавить сахар, яичные желтки, тщательно перемешать. Соединить творог, морковь и рис. Добавить взбитые белки. Форму для запекания смазать маслом, выложить приготовленную массу, сбрызнуть растопленным маслом. Выпекать пудинг в духовке при температуре 190–200 °С до готовности. Подавать в горячем виде со сметаной.

Суфле творожное

Ингредиенты:

900 г черствого белого хлеба, 400 г домашнего творога, 300 г брынзы, 130 г сливочного масла, 4 яйца, молоко, 50 г сахара, 1,5 ст. л. лимонной цедры.

Способ приготовления:

Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке на 10 мин, отжать. Творог пропустить через мясорубку. Брынзу мелко нарезать, добавить к творогу. Взбить белки в крепкую устойчивую пену. Желтки растереть со сливочным маслом, взбить, добавить хлеб, белки, цедру и творожную массу с брынзой. Все тщательно перемешать. Смазать форму для запекания маслом, выложить массу, выпекать в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания. Подавать блюдо в охлажденном виде.

Творожное суфле «Лимонное»

Ингредиенты:

400 г домашнего творога, 70 г изюма, 4 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. шоколадной стружки, 2 ст. л. лимонного сиропа.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, добавить лимонный сироп, сахарную пудру, перемешать. Массу взбить миксером до образования воздушной массы. Суфле переложить в десертные бокалы, украсить изюмом, посыпать стружкой.

Суфле с творогом и персиками

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 900 мл персикового компота, 500 г сметаны, 1 стакан сахарной пудры.

Способ приготовления:

Компот из персиков процедить. Творог пропустить через

мясорубку или протереть через сито. Добавить в творог 150 мл компота, перемешать. Отдельно взбить сахарную пудр у со сметаной. Половину объема сметаны соединить с творожной массой. Разложить по десертным бокалам по одному персику, сверху выложить творожный пудинг. Сверху выложить оставшуюся сметанную массу. Охладить перед подачей на стол.

Котлеты рисовые с творогом

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 120 г риса, 2 яйца, 2,5 ст. л. муки, рубленая зелень, растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, промыть. Творог протереть через мелкое сито, добавить рис, 1 яйцо, петрушку, посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо, обжарить на растительном масле. Котлеты подавать в горячем виде с овощами.

Манные зразы

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 1 стакан молока, 1 яйцо, 4 ст. л. манной крупы, по 2 ст. л. цедры мандарина, муки, 1,5 ст. л. изюма, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло.

Способ приготовления:

Сварить крутую манную кашу на молоке, добавить яйцо и сливочное масло. Перемешать, остудить. Творог протереть через сито. Изюм замочить в горячей воде. Соединить творог, цедру, изюм, перемешать. Из манной каши сформовать пирожки, внутрь положить творожную начинку. Обвалять пирожки в муке, обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде со сметаной.

Пирог «Критский» с домашним творогом и мясом

Ингредиенты:

2 листа готового слоеного теста, 1 кг домашнего творога, 800 г баранины, 1 яйцо, 3–4 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать крупными кусками, отварить, удалить пленки, порубить мелко, посолить, поперчить по вкусу. Творог протереть через мелкое сито, посолить, поперчить по вкусу. Противень смазать маслом, выложить 1 пласт теста. Выложить половину объема творога на тесто. Сверху выложить рубленое мясо, на него покрошить замороженное сливочное масло. Верхним слоем выложить творог. Накрыть пирог вторым пластом теста. Смазать тесто взбитым яйцом. Запекать пирог в духовке при температуре 170–180 °С в течение 50–60 мин. Подавать в теплом виде.

Творожный пудинг с тыквой

Ингредиенты:

800 г домашнего творога, 600 г тыквы, 5 яиц, 120 г сахара, 130 г сливочного масла, по 3 ст. л. цедры лимона, молотых сухарей, 1,5 ст. л. панировочных сухарей, корица.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, срезать корку, нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Масло из-под тыквы соединить с желтками, добавить 0,6 нормы сахара. Перемешать, взбить миксером. Добавить творог, 2,5 ст. л. молотых сухарей, 2 взбитых белка. Перемешать. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить в несколько слоев тыкву и творожную массу. Поверхность выровнять ложкой, посыпать молотыми сухарями. Блюдо выпекать в духовке при температуре 190–200 °С 20–25 мин. Оставшиеся белки взбить с сахаром в пену, полить ими блюдо, поставить опять в духовку и выпекать до готовности белковой массы. Подавать в горячем или холодном виде.

Свекольные творожные котлеты

Ингредиенты:

450 г свеклы, 200 г домашнего творога, по 1 луковице, яйцу, 3–4 зубчика чеснока, 2,5 ст. л. панировочных сухарей, 1,5 ст. л. муки, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Свеклу промыть, отварить до мягкости, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать, обжарить на растительном масле. Чеснок истолочь с солью. Творог протереть через сито, добавить лук, свеклу, чеснок, муку и яйцо. Все

тщательно перемешать и сформовать небольшие котлеты. Запанировать котлеты в сухарях и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде со сметаной.

Картофельные котлеты с домашним творогом

Ингредиенты:

7 клубней картофеля, 300 г домашнего творога, 1 луковица, 3,5 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде. Творог протереть через сито, добавить картофель, размять. Лук измельчить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить зелень, положить в творожно-картофельную массу. Перемешать, посолить по вкусу. Сформовать котлеты, обжарить на сливочном масле. Подавать в горячем виде.

Творог с укропом и чесноком

Ингредиенты:

350 г домашнего творога, 4 зубчика чеснока, 12 зерен граната, пучок укропа.

Способ приготовления:

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Очистить чеснок, истолочь в ступке, добавить в творог, перемешать. Укроп порубить, добавить в подготовленную творожную массу. Все тщательно размешать и выложить в середину десертного блюда, украсить зернами граната.

Творожные клецки с ветчиной

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 300 г копченой ветчины, 150 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. хрена.

Способ приготовления:

Порубить ветчину на маленькие кусочки, творог протереть через сито. Растереть сливочное масло, выложить ветчину, творог, сметану, перемешать и добавить часть сыра. Зелень и оставшийся

сыр перемешать. Из творожной массы сделать небольшие клецки и обвалять их в смеси зелени и сыра. Выложить на десертное блюдо, полить хреном и подавать к столу.

Ячневые биточки с домашним творогом

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 250 г ячневой крупы, 120 г сметаны, 1 яйцо, 3,5 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. панировочных, сухарей, 1 ст. л. сахара, 4 стакана воды.

Способ приготовления:

В подсоленной воде сварить ячневую кашу. Творог протереть через сито, соединить с кашей. Добавить яйцо, сахар, перемешать. Массу разделить на биточки, обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде со сметаной.

Домашний творог с грибами и хреном

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 350 г шампиньонов, 120 г сметаны, 2 ст. л. натертого хрена, 4 ломтика ржаного хлеба, лимонный сок, по 3 ст. л. растительного масла, измельченной зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить зелень, хрен, сметану, лимонный сок, перемешать, посолить, поперчить по вкусу. Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле. Хлеб намазать творожной массой, сверху выложить шампиньоны. Подавать на стол.

Домашний творог с черносливом и подорожником

Ингредиенты:

10 ст. л. домашнего творога, 12 г листьев подорожника, 12 ягод чернослива, 8 ст. л. молока, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

Чернослив промыть, залить холодной водой, вскипятить. Полученный отвар процедить, ягоды нарезать полосками. Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить отвар, молоко, сахар и листья подорожника, предварительно

измельченные. Перемешать творожную смесь и взбить миксером. Охладить и подавать как закуску.

Домашний творог с безе и клубникой

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 3 стакана клубники, 250 г сметаны, 5 ст. л. сахарной пудры.

Для безе: 4 яичных белка, 1 стакан сахара.

Способ приготовления:

Белки взбить с сахаром в крепкую устойчивую пену. Испечь безе. Клубнику промыть, каждую ягоду разрезать пополам. Творог протереть через сито, выложить его в середину десертного блюда, сверху выложить половину объема клубники, сверху — безе (пирожные можно поломать). На безе выложить оставшуюся клубнику. Последним слоем выложить сметану. Блюдо обильно посыпать сахарной пудрой и сразу подавать на стол.

Домашний творог с клубникой и мюсли

Ингредиенты:

По 500 г домашнего творога, клубники, 100 г мюсли, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, ванилин.

Способ приготовления:

Половину объема клубники, промыть, размять до состояния пюре. Творог протереть через мясорубку, добавить лимонный сок, сахар и ванилин, перемешать. Ввести клубничное пюре, перемешать до однородной массы. Из оставшейся части клубники взять несколько ягод для украшения блюда, остальные нарезать небольшими кубиками, добавить в творожную массу вместе с мюсли. Перемешать. Разложить массу по десертным бокалам, украсить клубникой.

Домашний творог с абрикосами и грецкими орехами

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 450 г консервированных абрикосов с сиропом, 4 ст. л. рубленых грецких орехов.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито. Ввести сироп из-под абрикосов, перемешать. Наполнить творожной массой десертные

бокалы, украсить абрикосами и посыпать рублеными грецкими орехами. Охладить и подавать на стол.

Домашний творог с редисом, зеленым луком и сметаной

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, по 100 г сметаны, редиса, 3 ст. л. измельченного зеленого лука, листья салата, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить сметану, зеленый лук, посолить по вкусу, все тщательно перемешать. Редис промыть, тонко нарезать и выложить вместе с листьями салата на блюдо. Сверху выложить творожную массу.

Шарлотка творожная с яблоками

Ингредиенты:

500 г пшеничного хлеба, 300 г домашнего творога, 3 яблока, 2 стакана молока, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, по 1,5 ст. л. муки, маргарина, 1 ст. л. панировочных сухарей.

Способ приготовления:

Хлеб размочить в горячем молоке. Творог протереть через мелкое сито, добавить немного молока, яйца и сахар. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и посыпать сахаром. Форму для запекания смазать маргарином, посыпать панировочными сухарями. На дно формы выложить хлеб, затем яблоки, сверху — творог. Выпекать в духовке при температуре 180–190 °С до зарумянивания.

Ватрушки с домашним творогом

Ингредиенты:

Для теста: 500 г муки, 1,2 стакана молока, 11 г сухих дрожжей, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Для начинки: 600 г домашнего творога, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 4–5 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

Соединить теплое молоко, дрожжи, сахар, размягченное сливочное масло, соль по вкусу. Замесить гладкое эластичное

тесто, накрыть полотенцем, поставить в теплое место на 30–40 мин. После этого тесто обмять, поставить подниматься еще раз на 1–1,5 ч. Приготовить начинку, соединив все ингредиенты. Из теста сформовать небольшие лепешки, немного раскатать их, в середину каждой выложить начинку. Противень смазать маслом, переложить ватрушки и выпекать в духовке при температуре 180 ˚С до готовности. Подавать к столу в теплом виде.

Сырники с домашним творогом

Ингредиенты:

500 г муки, 300 г домашнего творога, 2 яйца, 3–4 ст. л. сахара, растительное масло.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, ввести яйца и сахар, перемешать. Добавить муку. Перемешать. Сформовать небольшие сырники, обвалять в муке, жарить на растительном масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде со сметаной или фруктовым соусом.

Творожный пирог с желе и цукатами

Ингредиенты:

1 кг домашнего творога, 220 г сметаны, 5 яиц, 120 г абрикосов, 60 г вишни, 1 киви, 10 г желатина, 2 стакана фруктового сиропа, 90 г ванильного пудинга, 1 стакан цукатов, 4,5 ст. л. кукурузного крахмала, 0,75 стакана сахара.

Способ приготовления:

Отделить белки от желтков. Творог протереть через сито, добавить сметану, крахмал, цукаты и пудинг, перемешать, взбить миксером. Ввести желтки и снова взбить. Белки взбить в отдельной посуде в крепкую пену и добавить в творожную массу. Все тщательно перемешать.

Чернослив с домашним творогом

Ингредиенты:

400 г чернослива без косточек, 200 г домашнего творога, по 120 г сливочного масла, сметаны, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Чернослив промыть, залить горячей водой и оставить под крышкой на 40 мин. Воду слить, чернослив обсушить. Творог протереть через мелкое сито, добавить сахар и яйцо. Чернослив начинить творожной массой. Противень смазать маслом, выложить ягоды чернослива, залить сметаной и запекать в духовке при температуре 190–200 ˚С в течение 15 мин. Подавать в горячем или холодном виде, полив соусом, образовавшимся в процессе приготовления.

Творожная запеканка

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 2 яйца, по 3 ст. л. муки, сметаны, по 2 ст. л. топленого масла, панировочных сухарей, 2,5 ст. л. сахара, 1 ч. л. лимонной цедры, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Яйца взбить с сахаром в крепкую пену. Творог протереть через мелкое сито, добавить яйца, сахар, муку, цедру лимона, ванилин. Перемешать, посолить по вкусу. Противень смазать топленым маслом, посыпать сухарями, выложить творожную массу. Поверхность разровнять, смазать сметаной, сбрызнуть растопленным маслом. Блюдо запекать в духовке при температуре 180 ˚С в течение 30 мин. Подавать в горячем виде со сметаной или вареньем.

Запеканка с хлебом и домашним творогом

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 8 ломтиков пшеничного хлеба, 180 мл молока, 120 г сметаны, 2,5 ст. л. манной крупы, 4 яичных белка, 4,5 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. изюма, 1 яблоко, соль.

Способ приготовления:

Изюм промыть, залить горячей водой, оставить на 40–50 мин, затем воду слить, изюм обсушить. Творог протереть через мелкое сито. Белки взбить в крепкую устойчивую пену, добавить в творог, ввести половину объема сахара, манную крупу и изюм. Перемешать. Яблоко очистить, мелко нарезать и добавить в творожную массу. Ломтики хлеба размочить в молоке с сахаром. Форму для запекания смазать масло м, выложить 4 ломтика хлеба, на каждый сверху выложить творожную массу, накрыть оставшимися ломтиками. Растопить сливочное масло, сбрызнуть

им поверхность бутербродов. Запекать блюдо в духовке при температуре 190 °С до готовности. Подавать запеканку в горячем виде, полив сметаной.

Запеканка с малиной

Ингредиенты:

800 г домашнего творога, 1 стакан молока, 0,5 стакана сахара, 50 г крахмала, 3 яйца.

Для начинки: по 1 стакану малины, воды, 1,5 стакана сахара, 0,5 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, соединить с молоком, перемешать. Отделить белки от желтков. Желтки растереть с творогом, добавить крахмал и сахар. Белки взбить отдельно в крепкую устойчивую пену, добавить в творожную массу. Тесто выложить на смазанный маслом противень, сформовав бортики. Сверху выложить малину. Соединить воду и сахар, приготовить сироп и вылить на малину. Выпекать пирог в духовке при температуре 180 °С в течение 50 мин. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Бабка творожная

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 5 яиц, по 3 ст. л. сахара, изюма, 2,5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, корица, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито и растереть с желтками, добавить сахар, изюм, корицу, соль по вкусу, перемешать. Белки взбить в пену и ввести в приготовленную массу. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями и переложить тесто. Поверхность разровнять, сбрызнуть растопленным маслом и посыпать сухарями. Испечь в духовке. Подавать на стол в горячем виде.

Пасха «Боярская»

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 220 мл жирных сливок, 2 желтка, 160 г сливочного масла, 60 г апельсиновых цукатов, 1 стакан сахара, ванилин.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито или дважды пропустить через мясорубку. Взбить сливки в крепкую пену. Желтки растереть с сахаром. В творог добавить сливки, желток, цукаты и ванилин, перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение 24 ч.

Шоколадная пасха

Ингредиенты:

350 г домашнего творога, 35 г шоколада, 1 яйцо, 4 ст. л. сахара, 3,5 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, ванилин.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести сметану, яйцо, сахар, ванилин, тщательно перемешать. Растопить сливочное масло, натереть шоколад, перемешать. Поставить смесь на огонь, подогреть, помешивая, не дать массе закипеть. Остудить, добавить в творожную массу. Перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение суток.

Пасха «Сырая»

Ингредиенты:

1,5 кг домашнего творога, 150 г сметаны, 120 г сливочного масла, 130 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Творог дважды пропустить через мясорубку. Масло растереть с сахаром, добавить творог и сметану, посолить по вкусу. Перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение 15–16 ч.

Пасха «Морковная»

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 250 г моркови, 120 г сливочного масла, 100 г сахара, 50 г рубленых грецких орехов.

Способ приготовления:

Морковь промыть, натереть на терке, добавить сахар и тушить на слабом огне, постоянно помешивая, до готовности. Творог протереть через сито, добавить морковь, масло, тщательно перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение 6–7 ч. Подавать на стол, предварительно украсив орехами.

Традиционная пасха

Ингредиенты:

800 г домашнего творога, 120 г сметаны, 100 г сливочного масла, 3 яйца, ванилин.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, добавить сметану, яйца и размягченное сливочное масло. Тщательно перемешать. Переложить массу в кастрюлю, поставить на медленный огонь и, помешивая, варить до загустения. В готовую массу положить ванилин и сахар и перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение 12–14 ч.

Пасха с цукатами

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 6 желтков, по 120 г сметаны, сахара, 5 ст. л. сливочного масла, 60 г цукатов, ванилин.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить мягкое масло и сметану. Перемешать. Отдельно растереть желтки с сахаром, добавить к творожной массе. Перемешать. Творожную массу выложить в кастрюлю и нагревать на слабом огне в течение часа, постоянно помешивая. Затем массу сразу охладить, поставив на лед. Продолжать помешивать до полного остывания. Когда масса застынет, добавить цукаты и ванилин. Перемешать. Массу выложить на десертное блюдо и сразу подавать на стол.

Пасха с цукатами на заварной помадке

Ингредиенты:

400 г творога, 100 г смеси цукатов, сухофруктов и орехов, 200 мл сливок, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, ванилин, сок половины лимона.

Способ приготовления:

Протереть творог через сито, добавить цукаты, орехи и сухофрукты. Яйца смешать с сахаром, хорошо размешать, всыпать ванилин, добавить сливки, поставить на водяную баню на слабый огонь. Постоянно помешивая, варить до загустения. Добавить, не остужая, в творог, перемешать. Выстелить форму для пасхи плотной тканью, выложить творожную массу, придавить прессом. Убрать в холодильник на 8–12 ч. Украсить пасху.

Пасха со сметаной

Ингредиенты:

1 кг домашнего творога, 220 г сметаны, 150 г сливочного масла, 4 яйца, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито. Растопить масло, помешивая, добавить 3 яйца и сметану. Выложить приготовленную массу в творог. Тщательно перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение 5–6 ч.

Пасха со сгущенным молоком

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 300 г изюма, 250 мл сгущенного молока, 270 г сметаны, 160 г сливочного масла, 1 стакан сахара, ванилин.

Способ приготовления:

Изюм промыть, залить кипятком и оставить на 1 ч, после чего промыть еще раз и обсушить. Творог протереть через сито, ввести сахар, ванилин и размягченное сливочное масло. Перемешать и добавить сметану, сгущенное молоко и изюм. Перемешать. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике 25–26 ч.

Пасха «Миндальная»

Ингредиенты:

500 домашнего творога, 220 г сливочного масла, 120 мл жирных сливок, 100 г сахара, 2 желтка, 90 г сладкого очищенного миндаля, 3 шт. горького миндаля.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, добавить размягченное масло и сахар, массу перемешать и пропустить через мясорубку. Весь миндаль порубить, добавить сливки, отжать, залить отжатой жидкостью и снова отжать. Полученное миндальное молочко ввести в творожную массу, добавить желтки, растереть и протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пасочницу застелить влажной чистой марлей, на нее выложить творожную массу, накрыть блюдцем и положить гнет. Охлаждать пасху в холодильнике в течение 24–26 ч.

Паштет «Чесночный»

Ингредиенты:

350 г домашнего творога, 130 г сметаны, 5 зубчиков чеснока, 1 яйцо, 2,5 ст. л. молотых семян кориандра, пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, добавить яйцо и семена кориандра. Тщательно перемешать. Истолочь чеснок с солью, порубить укроп. В творожную массу добавить укроп, чеснок, сметану, перемешать и посолить по вкусу. Массу взбить миксером, охладить и подавать на стол.

Паштет с печенью трески

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 90 г консервированной печени трески, 100 г сливочного масла, 60 г рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, добавить мягкое сливочное масло, лук, печень трески, посолить, поперчить по вкусу. Творожную массу тщательно перемешать. Паштет охладить и подавать на стол.

Паштет «Морковный»

Ингредиенты:

8 ст. л. домашнего творога, 1 морковь, 2 ст. л. молока, соль.

Способ приготовления:

Морковь очистить, отварить до мягкости, натереть на мелкой терке. Творог пропустить через мясорубку, ввести молоко и морковь, посолить по вкусу. Тщательно перемешать до однородного состояния и подавать на стол.

Паштет «Рыбный»

Ингредиенты:

350 г филе трески, 300 г домашнего творога, по 1 луковице, моркови средних размеров, 3 ст. л. растительного масла, 120 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Треску припустить в подсоленной воде. Лук и морковь очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Творог соединить с рыбой и овощами и дважды пропустить через мясорубку. Добавить мягкое сливочное масло, посолить, поперчить по вкусу. Охладить и подавать.

Паштет «Медовый»

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 200 г смородинового пюре, 3 ст. л. меда, 50 мл концентрированного молока.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито. Добавить концентрированное молоко, пюре и мед. Все перемешать и взбить миксером. Охладить и подавать на стол.

Паштет с хреном

Ингредиенты:

300 домашнего творога, 3 ст. л. тертого хрена, 2 вареных желтка, 1 яблоко, 1,5 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить растертые желтки, перемешать. Яблоко вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками и тушить на сливочном масле до мягкости.

Творог соединить с желтками, добавить хрен, яблоко, посолить, поперчить по вкусу.

Масляный паштет

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 70 г сливочного масла, 4 ст. л. молока, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито. Добавить мягкое сливочное масло и молоко. Все тщательно перемешать и посолить по вкусу. Творожную массу взбить миксером. Паштет охладить и подавать на стол.

Паштет «Луковый»

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 1 луковица, 6 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. молока, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить мягкое сливочное масло, молоко, перемешать. Лук почистить, мелко нарезать и ввести в творог. Добавить перец, соль по вкусу. Перемешать еще раз и сразу подавать на стол.

Майонез «Творожный»

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 2,5 ст. л. воды, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1,5 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Творог дважды протереть через мелкое сито или пропустить через мясорубку. Ввести воду и растительное масло. Перемешать, добавить зелень, посолить по вкусу. Тщательно перемешать, немного взбить и подавать на стол.

Острый творожный соус

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 80 г тертого хрена, 60 г сметаны,

1,5 ст. горчицы, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести сметану и взбить миксером в течение 1–2 мин. Добавить хрен, лук, горчицу, посолить, поперчить по вкусу. Перемешать и немного взбить. Блюдо охладить и подавать на стол.

Соус «Лимонный»

Ингредиенты:

5 ст. л. домашнего творога, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. молока, 1,5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. натурального йогурта, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести йогурт, сметану и молоко, посолить по вкусу и добавить лимонный сок. Перемешать, охладить и использовать как заправку к овощным салатам.

Творожный соус «Классический»

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 150 мл молока, 1 дес. л. сахара, семена тмина, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить молоко, перемешать. Добавить сахар, тмин, посолить по вкусу. Тщательно перемешать и подавать на стол.

Творожный соус «Нежный»

Ингредиенты:

400 г домашнего творога, 1 стакан сливок, 1 яблоко, по 3 ст. л. лимонного сока, рубленого зеленого лука, 1,5 ст. л. лимонной цедры, 1 дес. л. сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести сливки. Яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Соединить творожную массу, яблоко, лимонный сок и цедру, зеленый лук и сахар. Посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать, немного взбить и сразу подавать на стол.

Омлет с капустой

Ингредиенты:

500 г капусты, 200 г домашнего творога, 7 яиц, 1,3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, яйца взбить миксером. Соединить творог, яйца и молоко, посолить по вкусу, перемешать до однородного состояния. Капусту вымыть, тонко нашинковать. Противень смазать маслом, выложить капусту, залить ее творожной массой. Блюдо запекать в духовке при температуре 180–190 °С до готовности. Готовый омлет полить растопленным сливочным маслом. Подавать в горячем виде.

Турошчуса с домашним творогом

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 110 г муки, 12 г копченого сала, 6 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1,5 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Соединить муку, яйцо, немного холодной воды, посолить, замесить пресное упругое (но не крутое) тесто. Оставить на 20 мин, затем тесто раскатать в пласт, разделить на кусочки по 3 см. Сварить тесто в подсоленной воде при сильном кипении. Готовое тесто слить, промыть холодной водой. Растопить жир и обжарить вареное тесто. Творог протереть через мелкое сито или пропустить через мясорубку. Тесто выложить на десертное блюдо, сверху посыпать творогом, полить сметаной и украсить шкварками сала.

Творожная вертута

Ингредиенты:

Для теста: 350 г муки, 90 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, соль.

Для начинки: 500 г творога, 2 яйца, 5 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. муки.

Способ приготовления:

Соединить муку, воду, яйцо и часть растительного масла, замесить тесто. Тесто раскатать, растянуть на руках и перенести на чистое хлопчатобумажное полотенце. Сверху тесто смазать

оставшимся растительным и сливочным маслом. Для начинки соединить протертый через мелкое сито творог, яйца, муку и сахар. Перемешать. На тесто выложить творожную массу, разровнять, тесто свернуть в рулет, изогнуть спиралью. Противень смазать маслом, выложить на него рулет. Сверху рулет смазать взбитым яйцом. Выпекать рулет в духовке при температуре 210 °С до зарумянивания. Рулет нарезать порционными кусками и подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Баклажаны, фаршированные творогом и брынзой

Ингредиенты:

1 кг баклажанов, 500 г домашнего творога, 450 г брынзы, 60 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны промыть, разрезать вдоль на половинки, посолить, оставить, чтобы вытек сок. Противень смазать маслом, выложить на него баклажаны и запечь их в духовке при температуре 180 °С до полуготовности. Удалить сердцевину из запеченных баклажанов. Творог протереть через мелкое сито, добавить брынзу, нарезанную кубиками, перемешать. Творожной смесью нафаршировать баклажаны и запечь их в духовке до готовности при той же температуре. Мякоть баклажанов порезать, посолить по вкусу, добавить сливочное масло, перемешать. Горячие баклажаны подавать на стол вместе с мякотью.

Икра «Творожная»

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, по 100 г рубленой зелени петрушки, молотых ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 стакан растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить и натереть на мелкой терке или мелко порубить. Творог протереть через мелкое сито. Перемешать творог, лук, лимонный сок, орехи и зелень. Посолить, поперчить по вкусу. Ввести растительное масло, перемешать. Оставить массу на 1 ч. После этого блюдо можно подавать на стол.

Макароны с домашним творогом

Ингредиенты:

450 г макарон, 400 г домашнего творога, 6 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Добавить в горячие макароны растопленное сливочное масло. Творог протереть через мелкое сито, добавить в макароны. Перемешать и сразу подавать на стол.

Сладкий омлет из домашнего творога

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 4 яйца, 5 ст. л. муки, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, соль.

Способ приготовления:

Белки отделить от желтков. Творог протереть через мелкое сито, ввести желтки, муку, посолить по вкусу. Отдельно взбить белки в крутую устойчивую пену, добавить в творожную массу. Масло растопить на сковороде, вылить творожную массу, обжарить с обеих сторон до зарумянивания. Омлет разрезать на небольшие куски, добавить сливочное масло, перемешать и еще раз обжарить. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и сразу подавать на стол.

Печенье творожное с шоколадом

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 300 г муки, 280 г шоколада, 200 г сливочного масла, 6 яиц, 2 стакана сахара, по 0,75 ч. л. разрыхлителя, миндальной эссенции, 1 дес. л. ванильной эссенции, соль.

Способ приготовления:

Растопить сливочное масло и шоколад, остудить. Творог протереть через мелкое сито. Соединить 4 яйца, 1 ч. л. ванильной эссенции, 0,75 объема сахара и творог, перемешать и взбить миксером. Добавить муку, разрыхлитель, посолить, перемешать до однородного состояния. Противень накрыть пергаментной бумагой, смазанной маслом, сверху выложить 400 г шоколадной массы, на нее — 7 ст. л. творожной массы. Чередовать слои, последним должен быть слой творожной массы. Взбить оставшиеся яйца, ванильную, миндальную эссенцию и сахар. Эту

массу выложить на противень последним слоем. Выпекать блюдо в духовке при температуре 190–200 °С. Готовое печенье разрезать на желаемое количество частей. Перед подачей на стол посыпать печенье сахарной пудрой.

Творожное мороженое

Ингредиенты:

400 г домашнего творога, по 300 г жирных сливок, абрикосов, 200 г сгущенного молока, 100 г сахара, 3–4 натертых ядра миндальных орехов.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести сахар. Сливки взбить миксером. Соединить творог, сливки, сгущенное молоко, миндаль. Абрикосы промыть, удалить косточки, нарезать и добавить в творожную массу. Перемешать и заморозить. Мороженое подавать в десертных бокалах, украшенное кусочками фруктов.

Блинчики с домашним творогом и ванилином

Ингредиенты:

Для теста: 5 ст. л. с горкой муки, 2 яйца, 2 стакана молока, сахар, соль.

Для начинки: 450 г домашнего творога, 60 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. лимонной цедры.

Для сиропа: 450 г консервированной вишни с сиропом, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. коньяка.

Способ приготовления:

Соединить муку, яйца, добавить соль, сахар по вкусу, влить молоко. Тщательно перемешать, дать тесту настояться. В это время приготовить начинку: протереть через мелкое сито творог, добавить сахар, лимонный сок, цедру и ванилин. Перемешать. Приготовить сироп: 50 мл сиропа из-под вишни соединить с крахмалом, добавить коньяк. После того, как крахмал разойдется, добавить еще 200 мл сиропа. Нагреть сироп на слабом огне и, постоянно помешивая, варить до загустения. Испечь тонкие блинчики. На каждый блинчик выложить по 1,5–2 ст. л. начинки, 3–4 вишенки, свернуть трубочкой и полить готовым сиропом. Сразу подавать на стол.

Блинчики с домашним творогом и яйцами

Ингредиенты:

Для теста: 5 ст. л. с горкой муки, 2 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, сахар, соль.

Для начинки: 500 г домашнего творога, 6 яичных желтков, 2,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. апельсиновой цедры.

Способ приготовления:

Соединить муку, яйца, добавить соль, сахар по вкусу, влить молоко. Тщательно перемешать, дать тесту настояться, затем добавить растительное масло. Приготовить блинчики, обжарив их только с одной стороны. Для начинки творог протереть через мелкое сито, добавить желтки, цедру и сахар. Тщательно перемешать до однородного состояния. На каждый блинчик выложить по 1,5–2 ст. л. творожной массы, сложить блинчик конвертиком и обжарить до образования румяной корочки. Сразу подавать блинчики на стол.

Полента

Ингредиенты:

200 г куриной печени, 150 г брокколи, по 120 г куриного филе, цветной капусты, по 50 г бекона, молотых ядер грецких орехов, 5 ст. л. домашнего творога, по 4 ст. л. сливочного масла, кукурузной муки, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 420 мл красного соуса с вином, перец, соль.

Способ приготовления:

Сливочное масло растопить, добавить немного воды, довести массу до кипения, постоянно помешивая. Добавить кукурузную муку. Бекон и филе нарезать кубиками, обжарить на растительном масле. Творог протереть через мелкое сито и добавить к филе и бекону, перемешать. Ввести молотые орехи и сливочную массу. Брокколи и цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, запанировать и обжарить на сливочном масле до зарумянивания. Чеснок истолочь с солью, натереть им куриную печень, обжарить ее на растительном масле. Из творожной массы сформовать лепешку, выложить ее в смазанную маслом форму для запекания, сверху выложить печень, брокколи и цветную капусту, полить соусом. Блюдо запекать в духовке при температуре 180–190 °С в течение 30–35 мин. Блюдо сразу подавать на стол.

Шанежки с домашним творогом и зеленым луком

Ингредиенты:

Для теста: 1 стакан муки, 2 яйца, соль.

Для начинки: 500 г домашнего творога, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления:

Муку соединить с яйцами, посолить по вкусу, замесить тест о. Творог протереть через сито, добавить рубленый зеленый лук и яйцо, посолить по вкусу, перемешать. Из приготовленного теста сформовать небольшие круглые лепешки и раскатать их. В середину каждой лепешки выложить творожную начинку, загнуть края. Противень смазать маслом, положить на него лепешки. Запекать шаньги в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания. Подавать блюдо в горячем виде с молоком.

Рулет творожный

Ингредиенты:

Для теста: 600 г муки, 170 г смальца, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. уксуса.

Для начинки: 700 г домашнего творога, 400 г сметаны, 120 г сахара, 4 яйца, 4 ст. л. изюма, лимонная цедра.

Способ приготовления:

Замесить тесто, соединив все ингредиенты, сформовать несколько булочек. Выложить булочки на хлопчатобумажное полотенце, смазать поверхность растопленным смальцем. Оставить булочки на 10–15 мин в теплом месте. Для начинки протереть творог через мелкое сито, добавить яйца, сметану, сахар, предварительно замоченный изюм и лимонную цедру. Все тщательно перемешать. Каждую булочку тонко раскатать и снова оставить на 10 мин. После этого раскатанное тесто смазать толстым слоем смальца, посыпать панировочными сухарями и выложить начинку. Скатать тесто в рулеты. Поверхность рулетов смазать жиром. Выпекать блюдо в духовке при температуре 200 °С до зарумянивания.

Запеканка творожная с лапшой

Ингредиенты:

350 г лапши, 300 г домашнего творога, 180 мл мясного бульона, 160 г тертого сыра, 50 г рубленого зеленого лука, 4

луковицы лука-шалот, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Сварить лапшу в подсоленной воде с добавлением растительного масла, откинуть на дуршлаг. Творог протереть через мелкое сито, добавить лапшу, сметану, рубленый лук-шалот, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить творожную массу, залить бульоном, посыпать рубленым зеленым луком и тертым сыром. Блюдо запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30–35 мин.

Запеканка с домашним творогом и рисом

Ингредиенты:

400 г домашнего творога, 170 г риса, 3 яйца, по 5 ст. л. сливок, рубленых грецких орехов, 2,5 ст. л. панировочных сухарей, по 1 ст. л. лимонного сока, лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде. Творог протереть через мелкое сито, добавить рис, орехи, яйца, лимонный сок, цедру и сливки. Все тщательно перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить творожную массу, разровнять. Блюдо запекать в духовке при температуре 180–190 °С до зарумянивания. Блюдо подавать в горячем виде.

Сыр творожный

Ингредиенты:

400 г домашнего творога, 130 г сыра твердых сортов, 60 г замороженного сливочного масла, 1,5 ст. л. толченого тмина, прованские травы, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, сыр нарезать небольшими кубиками, масло натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить прованские травы, посолить по вкусу. Все перемешать, выложить на десертное блюдо и подавать на стол.

Пампушки с домашним творогом и картофелем

Ингредиенты:

По 500 г домашнего творога, картофеля, 3 яйца, 0,5 стакана муки, растительное масло, сметана, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, протереть через сито. Творог протереть через мелкое сито, соединить с картофелем, перемешать, добавить яйца, 3–4 ст. л. муки, посолить по вкусу. Перемешать. Из приготовленной массы сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке. Растительное масло разогреть и обжарить шарики. Подавать пампушки в горячем виде со сметаной.

Гренки с домашним творогом

Ингредиенты:

350 г пшеничного хлеба, 200 г домашнего творога, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 2,5 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

Хлеб нарезать ломтиками, обжарить на сливочном масле. Творог протереть через мелкое сито, добавить яйцо и 1 ст. л. сахара. Перемешать до однородного состояния, массу намазать на ломтики хлеба. Сверху хлеб посыпать сахаром. Противень смазать маслом и выложить на него гренки. Блюдо запекать в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания.

Творожная запеканка с тыквой

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 250 г тыквы, 0,7 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 4 яйца, 100 г сахара, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Сварить манную кашу на молоке. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле до готовности. Творог протереть через мелкое сито, добавить тыкву, манную кашу, сахар и 3 яйца, посолить по вкусу и перемешать. Противень смазать маслом, выложить творожную массу, разровнять поверхность и смазать взболтанным яйцом. Запекать блюдо в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания. Подавать запеканку в горячем виде со сметаной.

Творожная запеканка «Пестрая»

Ингредиенты:

100 г домашнего творога, 120 г консервированной вишни, по 1 яйцу, яблоку, банану, апельсину, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. жареных семечек подсолнечника, 1 дес. л. меда, 1 ч. л. крахмала, сахар.

Способ приготовления:

Вымыть фрукты. Банан и апельсин нарезать кружочками, яблоко — кусочками. Вишню процедить. Форму для запекания смазать маслом, выложить фрукты на дно, посыпать семечками. Творог протереть через мелкое сито, добавить крахмал, мед, сахар, лимонный сок и яичный желток. Белок взбить отдельно в крепкую устойчивую пену, аккуратно ввести в творожную смесь. Выложить творожную массу на фрукты, разровнять и запекать в духовке при температуре 190–200 ˚С 30–35 мин.

Каша пшенная с домашним творогом

Ингредиенты:

1 стакан пшенной крупы, 200 г домашнего творога, 3 ст. л. сливочного масла, 2,5 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Пшенную крупу промыть и сварить в подсоленной воде до полуготовности. Кашу снять с огня, добавить сливочное масло, сахар и протертый через мелкое сито творог. Тщательно перемешать. Снова поставить кашу на огонь. Варить до готовности, помешивая. Блюдо подавать на стол с молоком или кефиром.

Каша ячневая с творогом

Ингредиенты:

0,7 стакана ячневой крупы, 400 г домашнего творога, 5 яиц, 1 стакан сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Ячневую крупу залить водой в соотношении 1:1,5, варить до полуготовности. Творог протереть через мелкое сито, соединить с кашей. Добавить сметану, яйца, посолить по вкусу. Перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить творожную массу, разровнять. Запекать блюдо в духовке при температуре 180 ˚С в течение 25–30 мин. Подавать в горячем виде с вареньем.

Манты с творогом

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 120 г муки, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, ванилин на кончике ножа, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Муку смешать с солью, добавить воду, замесить пресное тесто. Накрыть тесто полотенцем и оставить на 30 мин. Творог протереть через мелкое сито, добавить яйцо, сахар и ванилин, перемешать. Тесто тонко раскатать, нарезать на небольшие квадраты. В середину каждого квадрата выложить творожную начинку, защипить края. Готовить манты на пару 25–30 мин. Блюдо подавать в горячем виде со сметаной.

Яблоки фаршированные

Ингредиенты:

6 яблок, 250 г домашнего творога, 3 желтка, 4 ст. л. изюма, 3 ст. л. сахарной пудры, 2,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. манной крупы.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить желтки, манную крупу, предварительно замоченный изюм, сахар и растопленное сливочное масло, перемешать. Яблоки вымыть, аккуратно удалить сердцевину. Нафаршировать яблоки творожной массой. Противень смазать маслом, выложить яблоки и запекать в духовке при температуре 210 °С в течение 5–6 мин. Блюдо подавать в горячем виде, посыпав сахарной пудрой.

Творожный пирог «Быстро-вкусно»

Ингредиенты:

Для теста: 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. соды.

Для начинки: 500 г домашнего творога, 4 яйца, 0,5 стакана сахара.

Способ приготовления:

Приготовить тесто, соединив последовательно все ингредиенты. Должна получиться крошка. Противень смазать маслом, выложить 2/3 объема теста, разровнять. Приготовить начинку: творог протереть через мелкое сито, добавить яйца и

сахар, тщательно перемешать до однородной массы. Выложить творожную массу на тесто. Покрошить оставшуюся крошку на творог. Запекать пирог в духовке при температуре 180 ˚С до зарумянивания.

Ватрушки «Быстрые»

Ингредиенты:

Для теста: 1 черствый батон, 350 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. сливочного масла.

Для начинки: 350 г домашнего творога, 2 яйца, ванилин на кончике ножа, сахар, соль.

Способ приготовления:

Хлеб нарезать на ломтики толщиной 1–1,5 см. Сахар растворить в молоке, вымочить в нем хлеб. Сливочное масло растопить и смазать им хлеб с одной стороны. Творог протереть через мелкое сито, добавить яйца, сахар, ванилин, посолить по вкусу. Перемешать. Творожную массу намазать на хлеб. Смазать взболтанным яйцом. Противень смазать маслом, выложить подготовленные ломти хлеба. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С до подрумянивания. Сразу подавать на стол.

Пирожки с домашним творогом и ветчиной

Ингредиенты:

500 г готового слоеного теста, 350 г домашнего творога, 200 г ветчины, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Ветчину нарезать небольшими кубиками, чеснок истолочь с солью, творог протереть через мелкое сито. Соединить творог, ветчину, зелень петрушки, чеснок, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Тесто раскатать тонким слоем, разрезать на небольшие прямоугольники, каждый смазать водой. Выложить начинку на каждый прямоугольник, тщательно защипить края. Противень смазать маслом, переложить пирожки и выпекать их в духовке при температуре 200–210 ˚С в течение 15–20 мин. Пирожки подавать на стол горячими.

Коржики творожные

Ингредиенты:

400 г домашнего творога, 300 г муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 120 г сахара, 3,5 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито. Яйцо растереть с сахаром, ввести сметану и молоко, творог, перемешать, добавить соду, посолить по вкусу. Перемешать и ввести муку. Замесить тесто, раскатать его в пласт. Бокалом или стаканом сделать коржики. Противень смазать маслом и выложить на него коржики. Выпекать в духовке при температуре 190 °С до зарумянивания.

Рулетики из творога

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 400 г сливочного масла, 10 ст. л. муки, сахар.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить размягченное сливочное масло, ввести муку. Замесить тесто и убрать в холодильник на 15–20 мин. Разделить тесто на 3 части, раскатать, сложить в 4 раза, затем снова раскатать, снова сложить, повторить 16 раз. Затем сделать рулетики, посыпать сахаром. Противень смазать маслом, выложить рулетики. Выпекать в духовке при температуре 190–200 °С до готовности. Подавать в горячем или холодном виде.

Рулет слоеный с творогом

Ингредиенты:

450 г готового слоеного теста, 600 г домашнего творога, 200 г сахарной пудры, 160 г изюма, 4 яйца, 4 ст. л. сахара, 4,5 ст. л. тертых сухарей.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить промытый изюм и 3 желтка, перемешать. Взбить белки в отдельной посуде в крепкую устойчивую пену, ввести молотые сухари, перемешать и осторожно добавить в творожную массу. Тесто раскатать, выложить творожную массу, свернуть в рулет. Противень смазать маслом, положить на него рулет. Поверхность рулета смазать желтком. Выпекать в духовке при температуре 180 °С до

зарумянивания. Рулет охладить, нарезать порционными кусками и посыпать сахарной пудрой.

Творожное печенье

Ингредиенты:

200 г домашнего творога, 2 стакана ржаной муки, 230 г маргарина, 4 ст. л. изюма, 2 ст. л. сахара, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить муку, мягкий маргарин, предварительно замоченный изюм и ванилин, посолить по вкусу. Перемешать, замесить тесто, раскатать, рюмкой или стаканом сделать печенье. Противень смазать маслом, выложить на него печенье. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 10–15 мин.

Творожное печенье с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

300 г домашнего творога, 320 г муки, 2 стакана овсяных хлопьев, 230 г сливочного масла, 4 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито. Яйца взбить в крепкую пену, ввести в творог, перемешать. Добавить овсяные хлопья, муку и разрыхлитель, посолить по вкусу. Далее ввести растопленное сливочное масло. Все перемешать, замесить тесто, накрыть его полотенцем и оставить «отдыхать» на 30–40 мин. Противень смазать маслом, раскатать на нем тесто. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 20–25 мин. Готовое печенье разрезать на квадраты и сразу подавать на стол.

Слойки с домашним творогом

Ингредиенты:

Упаковка готового слоеного теста, 700 г домашнего творога, 6 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 стакан сахарной пудры.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить сахар и яйца, перемешать. Тесто раскатать и разрезать на 6 равных частей.

Сверху выложить творожную массу, сформовать слойки. Противень смазать маслом, выложить на него слойки и запекать в духовке при температуре 180 °С. Готовые слойки посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

Мнишки с домашним творогом и картофелем

Ингредиенты:

100 г муки, 80 г домашнего творог, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, сварить и натереть на мелкой терке. Замесить тесто из тертого картофеля, творога, яйца, молока, муки и соли по вкусу. Из теста сформовать небольшие шарики. Обжарить шарики в растительном масле до зарумянивания. Подавать на стол в горячем виде.

«Яйца» селедочные с домашним творогом

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 450 г филе сельди, 140 г сливочного масла, 120 г тертого сыра, 5 ст. л. сметаны, зелень петрушки по вкусу.

Для соуса: 2,5 ст. л. горчицы, 1 ч. л. хрена.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, филе мелко нарезать. Филе соединить с мягким маслом, добавить творог и сметану, перемешать. Добавить часть тертого сыра. Оставшийся сыр соединить с мелко рубленой зеленью петрушки. Из творожно-селедочной массы сформовать «яйца», запанировать в смеси сыра и зелени петрушки. Выложить подготовленные «яйца» на десертное блюдо. Приготовить соус, соединив и перемешав указанные ингредиенты. Соусом полить «яйца» и подавать блюдо на стол.

Творожные галушки

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 0,5 стакана муки, 4 яичных белка, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить размягченное масло, сахар, муку, посолить по вкусу, перемешать. Ввести взбитые белки. Снова перемешать. Раскатать тесто в жгут, нарезать на колбаски длиной 1,5 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Подавать на стол со сметаной.

Пончики творожные

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 4 яйца, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. сахара, 1 стакан сахарной пудры, 200 г растительного масла, 0,5 ч. л. соды, гашеной уксусом, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить яйца, соду, муку и сахар. Перемешать, замесить тесто. Сформовать шарики и жарить их в большом количестве растительного масла до золотистой корочки. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

«Колядки»

Ингредиенты:

Для теста: 400 г ржаной муки, 0,5 стакана воды.

Для начинки: 400 г домашнего творога, 8 яиц, 5 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

Соединить воду и муку, замесить тесто. Для начинки протереть через мелкое сито творог, добавить яйца и сахар, перемешать. Из теста раскатать лепешку и разрезать ее на квадраты. Края квадратов защипить, чтобы получилось подобие коробочки. Наполнить коробочки творожной начинкой. Противень смазать маслом, переложить лепешки и выпекать в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания. Готовые колядки посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

Сочники с вишнево-творожной начинкой

Ингредиенты:

Для теста: 4 стакана муки, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 6 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соды, гашеной уксусом, соль.

Для начинки: 500 г домашнего творога, 100 г вишни без косточек, 5 ст. л. сахара, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Муку просеять, добавить растопленное сливочное масло, сахар, яйца, сметану соду, соль по вкусу. Перемешать. Приготовить начинку, соединив протертый через мелкое сито творог, сахар, яйцо и вишню. Перемешать. Тесто раскатать, вырезать круги стаканом или бокалом. Сверху выложить начинку, сформовать сочники, выложить их на смазанный маслом противень и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30 мин. Подавать в горячем виде.

Сырники под маковым соусом

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 150 г сахара, 120 г изюма, по 60 г муки, сливочного масла, 50 г мака, 1 яйцо, 2 стакана сметаны, растительное масло.

Способ приготовления:

Изюм промыть, замочить в кипятке на 40 мин, затем слить и обсушить. Творог протереть через мелкое сито, добавить 1,5 ст. л. сахара, изюм, яйцо, муку, перемешать. Сформовать из теста сырники, обвалять в муке и убрать в морозильник на 2 ч. Для макового соуса мак залить в кастрюле водой и оставить на 15 мин. Растопить сливочное масло, добавить оставшийся сахар, сметану и мак. Перемешать, нагреть на слабом огне, помешивая, не доводя до кипения. Сырники обжарить на растительном масле. Глиняный горшок смазать изнутри маковым соусом, выложить в него сырники, залить соусом. Поставить горшочек в духовку, разогретую до 180 °С, запекать 10–15 мин. Сразу подавать сырники на стол.

Сырники в маковом соусе

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, 150 г сахара, 120 г изюма, по 60 г сливочного масла, мака, 50 г муки, 2 стакана сметаны, 1 яйцо, растительное масло.

Способ приготовления:

Изюм промыть, залить кипятком, оставить на 40 мин, затем слить и обсушить. Творог протереть через мелкое сито, ввести 1 ст. л. сахара, яйцо, муку и изюм, перемешать. Замесить тесто,

сформовать шарики, обвалять их в муке и убрать в морозилку на 3 ч. Для соуса мак залить кипящей водой, накрыть крышкой и распаривать 15–20 мин. Растопить сливочное масло, добавить сметану, мак и оставшийся сахар. Все перемешать, нагреть на слабом огне, не доводя до кипения. Сырники достать из морозилки, обжарить на растительном масле. Маковым соусом смазать глиняный горшочек изнутри, выложить сырники, залить маковым соусом. Горшочек поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10–15 мин. Сырники подавать в горячем виде.

Домашний творог со сгущенным молоком

Ингредиенты:

900 г домашнего творога, 400 г сгущенного молока, 2,5 ст. л. какао, 2 ст. л. измельченной цедры лимона, 1 пакетик ванильного сахара.

Для крема: 350 г сметаны, 300 г сахара, 0,5 ч. л. рома.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить сгущенное молоко, какао, ванильный сахар и лимонную цедру. Тщательно перемешать. Приготовить крем, соединив сахар и сметану. Перемешать и взбить миксером в пышную однородную массу. Добавить ром и поставить в холодильник на 3 ч. Творожную массу разложить по десертным бокалам, сверху выложить крем. Украсить бокалы фруктами или шоколадом по вкусу.

Соус творожный «Швейцарский»

Ингредиенты:

150 г домашнего творога, 1,5 стакана молока, 2 зубчика чеснока, 3,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленой зелени лука-порея, 1,5 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1,5 ч. л. горчицы, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести молоко. Перемешать. Чеснок истолочь в ступке с солью, добавить к творогу. Добавить зелень петрушки и лука-порея, лимонный сок и горчицу, тщательно перемешать. Соус подавать к овощам или мясным блюдам.

Гречневый крупник с домашним творогом

Ингредиенты:

По 200 г домашнего творога, гречневой крупы, 1,5 стакана молока, 50 г сметаны, 2 яйца, по 2 ст. л. сахара, сливочного масла, панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Молоко вскипятить, всыпать гречневую крупу, варить до загустения, ввести протертый творог, яйца, сметану, сахар, посолить по вкусу. Перемешать. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу, смазать сметаной, положить кусочки сливочного масла. Запекать в духовке 45–50 мин. Готовое блюдо полить растопленным маслом.

Чизкейк из домашнего творога

Ингредиенты:

550 г домашнего творога, 560 мл концентрированного молока, 270 мл сливок, 250 мл апельсинового сока, 170 г бисквитного печенья, 130 г фисташек, 3 ст. л. коричневого сахара, 8 г желатина, вишни для украшения блюда.

Способ приготовления:

Раскрошить бисквитное печенье, очистить, обжарить и порубить фисташки, соединить их с сахаром и печеньем. Формочки для запекания наполнить приготовленной массой. Отдельно соединить апельсиновый сок и желатин, нагреть до растворения желатина. Творог протереть через мелкое сито, ввести молоко, перемешать и взбить миксером, добавить массу в апельсиновое желе. Взбить в пену сливки, добавить в творожную массу. Перемешать. Выложить подготовленную массу в формочки поверх печенья. Поставить формочки в холодильник на 4 ч. По истечении этого времени противень наполнить горячей водой и извлечь пирожные из формочек. Каждое пирожное украсить вишней и подать на стол.

Суфле клубничное с домашним творогом

Ингредиенты:

600 г клубники, 500 г домашнего творога, 170 г сахара, 4 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, по 2 ст. л. измельченной лимонной цедры, панировочных сухарей, сливочное масло.

Способ приготовления:

Промыть клубнику, засыпать половиной объема сахара, оставить на 15–20 мин. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с сахаром, добавить ванильный сахар и лимонную цедру. Творог протереть через мелкое сито и, помешивая, ввести в желтковую смесь. Перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. После этого взбить белки в крепкую устойчивую пену и половину добавить в творожную массу. Остальную белковую массу поставить в холодильник. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить слоями творог и клубнику. Последним слоем должен быть слой клубники. Сверху полить белковой массой. Выпекать суфле в духовке при температуре 190 °С в течение 40 мин. Подавать в охлажденном виде.

Суп с творогом и пивом

Ингредиенты:

600 г домашнего творога, 1 л темного пива, 350 г сметаны, черный хлеб, 4 яичных желтка, 3,5 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

В пиво добавить ломтик черного хлеба, вскипятить. Сметану растереть с желтками, постепенно влить пиво, помешивая. Перемешать, поставить на огонь, довести до кипения. Творог протереть через мелкое сито. Хлеб нарезать ломтиками, обжарить его на сливочном масле. По тарелкам разложить творог, сахар, хлеб, разлить суп. Подавать в горячем виде.

Творожники «Ванильные»

Ингредиенты:

700 г домашнего творога, 120 г муки, 1 яйцо, 4 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. сливочного масла, 0,3 стакана фруктового сиропа, 0,25 пакетика ванильного сахара, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, ввести яйцо, мягкое сливочное масло, сахар, ванильный сахар, перемешать, посолить по вкусу. Добавить просеянную муку. Замесить тесто, раскатать его колбаской и нарезать кусочками толщиной 2–2,5 см. Сформовать небольшие лепешки и обжарить их с двух сторон до золотистой корочки. Переложить творожники на десертное блюдо и полить сиропом.

Творожники с хурмой

Ингредиенты:

800 г хурмы сорта «Королек», 500 г домашнего творога, 250 г сметаны, 90 г панировочных сухарей, 100 г растительного масла, 0,5 стакана муки, 4 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Хурму вымыть, очистить, удалить семена, нарезать маленькими кубиками. Творог протереть через мелкое сито, добавить хурму, муку, сахар, посолить и перемешать. Замесить тесто, сформовать небольшие лепешки, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Противень смазать маслом, выложить на него творожники и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 10 мин. Подавать творожники в горячем виде, полив сметаной.

Сырник из домашнего творога с шоколадной помадкой

Ингредиенты:

Для теста: 500 г муки, 270 г сливочного масла, 220 г сметаны, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ч. л. соды.

Для начинки: 900 г домашнего творога, 120 г сливочного масла, 5 яиц, 1 стакан сахара.

Для помадки: 180 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 4 ст. л. какао, 0,2 стакана воды.

Способ приготовления:

Яйца соединить с сахаром, ввести сливочное масло, добавить сметану, соду и муку, замесить тесто. Выложить в форму, запечь в духовке до полуготовности. Приготовить начинку: выложить творог, яйца, сахар и сливочное масло. Тщательно перемешать. Выложить начинку на запеченную массу. Выпекать до готовности. Приготовить помадку: соединить сливочное масло, сахар, какао и воду, перемешать и вскипятить. Полить сырник.

Вареники «Ленивые»

Ингредиенты:

500 г домашнего творога, по 120 г муки, сметаны, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить яйца, муку, посолить по вкусу. Замесить тесто. Раскатать тесто толщиной 1 см и нарезать его полосками шириной 1,5 см. Полоски разрезать на кусочки и отварить в подсоленной воде. Подавать вареники с растопленным сливочным маслом и сахаром.

Вареники с домашним творогом запеченные

Ингредиенты:

Для теста: 1 стакан муки, 0,5 стакана воды, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 10 г сухих дрожжей.

Для начинки: 500 г домашнего творога, 150 г сметаны, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Замесить крутое тесто из муки, воды, яйца, дрожжей и сахара. Творог протереть через сито, добавить 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу, перемешать. Приготовить вареники, отварить в подсоленной воде. Вареники перемешать с оставшимся творогом, полить растопленным сливочным маслом. Взбить яйцо с сахаром и сметаной, полить вареники. Запечь вареники в духовке. Подавать в горячем виде.

Творожно-апельсиновый десерт

Ингредиенты:

200 г творога, 200 мл жирных сливок, 2 апельсина, 0,75 стакана сахара, 1,5 ст. л. крахмала, шоколад, 1 стакан воды.

Способ приготовления:

Апельсины обдать кипятком, чтобы удалить горечь. Мякоть апельсина вместе с 0,5 стакана сахара измельчить в блендере, цедру натереть на терке. Воду смешать с крахмалом, добавить апельсиновую массу, варить на слабом огне до загустения в течение нескольких минут, дать остыть. Сливки взбить, добавить творог, 0,25 стакана сахара, опять взбить. В бокалы выложить остывшую апельсиновую массу, сверху творожно-сливочную. Украсить шоколадом.

Домашний йогурт

Полезные свойства домашнего йогурта

Йогурт, наряду с другими кисломолочными продуктами, известен человечеству с давних пор. Первое упоминание о йогурте относится еще к 6 тыс. до н. э. Достоверно не известно, как появился йогурт. По одной легенде, йогурт придумали древние тюрки с целью настроить на мирный лад своих «ангелов-хранителей». По другой версии, путешественники в пустыне обнаружили, что молоко, взятое ими в дорогу, свернулось и превратилось в сгусток. Есть еще одна притча — когда тяжелая болезнь сразила французского короля Франциска I, его спас особый кислый напиток, который был приготовлен из козьего молока. С тех пор при королевском дворе стали держать козье стадо, чтобы целебное лекарство всегда было под рукой.

Мода на йогурт вернулась в XX в., после опубликования трудов русского биолога И. Мечникова. «Простокваша Мечникова» — это прообраз современного йогурта. Первоначально йогурт считался не пищевым продуктом, а лекарственным препаратом и отпускался исключительно в аптеках по рецепту. Испанец Исаак Карассо первым начал производство йогурта в промышленных масштабах. Он приобрел лицензию на производство лактобактерий в Пастеровском институте и начал производство. Интересно, что название Карассо дал йогурту не в честь изобретателя, а назвал его в честь своего сына Даниэля — Данон. Сегодня фирма Данон имеет мировые масштабы производства йогуртов и является лидером продаж.

В наше время йогурт очень популярен у многих народов: у армян это мацун, у узбеков, туркмен, татар, башкир, азербайджанцев — катык, у грузин — мацони, у египтян — лебен.

Есть мировые стандарты для йогуртов. Чтобы кисломолочный напиток имел право называться йогуртом, он должен соответствовать следующим критериям: основной ингредиент продукта — молоко, основной процесс производства — ферментация с непосредственным участием микроорганизмов семейства лактобактерий.

Йогурт переваривается человеческим организмом намного лучше и легче, чем молоко. Многие люди, страдающие непереносимостью лактозы, могут употреблять йогурт. Дело в том, что под воздействием живых культур в продукте появляется особый фермент — лактаза, которого нет в организме людей, страдающих непереносимостью лактозы. А фермент бета-галактозидаза помогает более эффективному усвоению

молочного сахара. Ферменты, содержащиеся в йогурте, способствуют частичной переработке молока, в результате чего продукт становится менее аллергенным.

Йогурт помогает нашему кишечнику оставаться здоровым. Лактобактерии стимулируют работу кишечника, снижая риск возникновения рака толстой кишки. Кроме того, лактобактерии способствуют заселению толстого кишечника полезной микрофлорой, что также снижает риск развития злокачественных новообразований. Полезные бактерии йогурта блокируют нитриты и другие вредные вещества, прежде чем они превратятся в канцерогенные метаболиты.

Йогурт является источником кальция — микроэлемента, который также снижает риск возникновения рака толстого кишечника (при употреблении 1,2 мг кальция в сутки риск возникновения новообразований снижается на 75 %).

Йогурт укрепляет иммунитет. При ежедневном употреблении йогурта организм начинает интенсивную выработку интерферона, что помогает в борьбе с вирусными инфекциями.

Употреблять йогурт рекомендуют людям, перенесшим острые вирусные заболевания и кишечные инфекции. Дело в том, что некоторые вирусные инфекционные агенты способны повреждать слизистую оболочку кишечника, особенно клетки, отвечающие за выработку лактазы. В результате возникает транзиторная дисфункция кишечника, снижается способность усвоения лактозы. Так как йогурт способствует выработке лактазы, его советуют пить во время и после заболевания.

Йогурт необходимо употреблять и при приеме антибактериальных препаратов. Антибиотики подавляют не только патогенную микрофлору, но и губительно действуют на нормальную микрофлору кишечника. Живые бактериальные культуры, содержащиеся в йогурте, восстанавливают микрофлору кишечника прежде, чем там начнут размножаться патогенные агенты и грибковая инфекция. Прием йогурта каждый день во время антибиотикотерапии значительно снижает риск развития дисбактериоза кишечника.

Йогурт также способен подавлять грибковую инфекцию. При ежедневном употреблении йогурта снижается риск развития грибковой инфекции.

Прием йогурта каждый день значительно снижает рецидивы так называемой «молочницы» у женщин — кандидоза влагалища.

Йогурт — богатый источник белка. Два стаканчика натурального йогурта содержат 20 % суточной нормы белка.

Если выбирать между молоком и йогуртом, следует отдать предпочтение последнему, так как в йогурте, во-первых, белка больше, а во-вторых, благодаря преобразованию и частичной переработке молочного белка, усваивается йогурт лучше.

В последнее время появилась версия, что йогурт способен снижать уровень холестерина в крови.

Йогурт одинаково полезен как молодым людям, так и детям, и пожилым. Для детей это вкусный источник белков, жиров и углеводов. Для пожилых людей йогурт — мягкий продукт, защищающий кишечник от негативных агентов. Для молодых активных людей — вкусный и полезный продукт, помогающий поддерживать жизненный тонус.

При выборе между покупным и домашним натуральным йогуртом следует выбирать, конечно, последний. Домашний йогурт не содержит сахара, стабилизаторов, усилителей вкуса, консервантов. Кроме того, он менее калориен, богаче кальцием, в нем в 2 раза больше белка, чем в заводском аналоге.

Йогурт — универсальный продукт: это и отдельное блюдо, и соус, им можно заменить даже майонез. Натуральный йогурт по сравнению с майонезом содержит на 3 % меньше холестерина, на 1 % меньше жиров и, конечно, он менее калориен. Йогуртом можно заменить и сметану, и сливки, и молоко. А взбитый охлажденный йогурт легко заменит мороженое.

100 г йогурта содержат белки, жиры, углеводы, витамины А, B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, С, РР, холин, железо, калий, кальций, магний, натрий, серу, фосфор, хлор, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, селен, фтор, хром, цинк.

Необходимо помнить, что йогурт быстро портится, поэтому хранить его нужно в холодильнике и употреблять сразу после приготовления.

Приготовление йогурта в домашних условиях

Сделать домашний йогурт просто. Сначала надо найти и выбрать закваску. Самый простой способ — приготовить йогурт на основе йогурта магазинного. Но в магазинном йогурте может содержаться недостаточное количество живых микроорганизмов. В этом случае йогурт может не получиться. Для домашнего продукта лучше взять йогуртовую культуру, которую продают в аптеке в качестве пробиотиков. Йогуртовые закваски также изготавливают на нескольких молочных заводах. Достоинство заводских заквасок в том, что они сразу дозированы под домашнее использование. Для приготовления йогурта дома также следует запастись физраствором, шприцом и стерильными перчатками.

Для домашнего йогурта следует взять пастеризованное некипяченое молоко. Кипятить молоко не нужно, это испортит вкус продукта. Если нет возможности использовать для приготовления йогурта парное молоко, то домашнее молоко брать не стоит. Дело в том, что в домашнем молоко слишком много посторонних микроорганизмов, а в парном они еще просто не успели размножиться. Надо тщательно вымыть посуду, которая будет задействована в процессе приготовления, — банки и пластиковые крышки. Банки ошпарить кипятком и сразу накрыть крышками. Молоко следует распаковывать непосредственно перед приготовлением. При использовании молока из открытой пачки получится простокваша. Молоко нагреть на водяной бане под крышкой до 90 °С, затем охладить до 40 °С, не открывая крышки. При употреблении заводской закваски нужно набрать в шприц немного физраствора (он продается в аптеке), ввести его через резиновую крышку во флакон, взболтать, набрать раствор в шприц и впрыснуть в молоко. Операцию следует проделывать в стерильных перчатках. Если в качестве закваски используется аптечная закваска, нужно раскрошить ее в молоко, предварительно открыв капсулу. Банку завернуть в шерстяную ткань и поставить в теплое место. Через 12 ч домашний натуральный йогурт готов. В готовый йогурт можно добавить любимые фрукты или варенье. Получится вкусный полезный продукт. К тому же вы будете все знать о составе данного продукта. Из домашнего натурального йогурта можно приготовить множество блюд, рецепты которых приведены в данной книге.

Если один раз приготовить домашний йогурт, можно часть готового продукта использовать в качестве закваски для следующих порций молока.

Надо помнить, что дома нет возможности обеспечить стерильность йогуртовых культур. Поэтому с течением времени в йогурте будет неизбежно накапливаться посторонняя микрофлора. Чтобы этого не допустить, закваску из одной порции молока в другую можно переносить не больше трех раз.

Закваска для домашнего йогурта должна храниться в холодильнике в банке под плотной крышкой.

Но йогурт можно делать в домашних условиях при помощи йогуртниц — специальных приборов для приготовления домашнего йогурта. Она «выращивает» йогурт. Для приготовления йогурта в йогуртнице нужно взять те же продукты — молоко и закваску. Молоко соединить с закваской, разлить по баночкам, входящим в комплект йогуртницы. Баночки разместить в йогурнице и включить. Продолжительность приготовления составляет от 8 до 10 ч. Во время работы прибор трогать нельзя. После приготовления баночки накрывают крышками и убирают в холодильник.

Рецепты с домашним йогуртом

Йогуртовый паштет с черимойей

Ингредиенты:

700 г черимойи, 300 г натурального домашнего йогурта, по 1,5 ст. л. лимонного сока, меда.

Способ приготовления:

Черимойю очистить, удалить семена, нарезать и сделать пюре в блендере. В блендер добавить йогурт, мед и лимонный сок. Перемешать еще раз. Получившуюся массу переложить в контейнер и убрать в холодильник. Когда паштет охладится, нарезать его на ломтики, переложить в блендер и измельчить в крошку. Переложить полученную крошку в десертные бокалы и заморозить. Через 2–3 ч подавать десерт к столу.

Тарталетки с йогуртом

Ингредиенты:

350 г йогурта, 300 г клубники, 250 мл сливок, 150 мл апельсинового сока, 20 г желатина.

Способ приготовления:

Клубнику измельчить в блендере, добавить к ней сахар и половину апельсинового сока. Массу довести до кипения на среднем огне, убрать с огня и поставить остывать. Желатин развести в оставшемся апельсиновом соке, оставить для набухания на 40–60 мин. Непрерывно помешивая, подогреть желатин, но не доводить до кипения, процедить. Добавить в желатин, помешивая, клубничную массу. Поставить в прохладное место. Охлажденные сливки взбить, продолжая взбивать, добавить йогурт. По частям добавить клубничную массу, все хорошо перемешать. Наполнить начинкой тарталетки.

Йогуртовый паштет с малиной

Ингредиенты:

500 г домашнего йогурта, 350 г малины, 45 г фисташек, 12 г желатина, по 3 ст. л. сахара, лимонного сока, 1 ст. л. лимонной цедры, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления:

Желатин замочить в воде. Соединить йогурт и сахар. Фисташки мелко порубить. Лимонный сок подогреть, добавить желатин, распустить его. Добавить йогурт, лимонную цедру и фисташки. Форму сполоснуть холодной водой, наполнить ее йогуртовой массой. Охладить массу в течение 5–6 ч. Малину соединить с ванильным сахаром, сделать пюре и протереть через мелкое сито. Йогуртовую массу извлечь из формы, нарезать ломтиками. Ломтики паштета разложить по тарелкам и полить малиновым пюре.

Фруктовый салат с макаронами и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

300 г макарон, 110 г изюма, по 2 яблока, апельсина, 5 ст. л. натурального домашнего йогурта, 250 мл жирных сливок, 2 ст. л. майонеза, апельсиновый сок, соль.

Способ приготовления:

Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить, макароны промыть. Апельсины, яблоки вымыть, нарезать небольшими кубиками, положить в макароны. Изюм промыть, замочить в горячей воде на 40–50 мин, слить, обсушить, тоже положить в макароны. Йогурт, майонез сливки перемешать, добавить немного апельсинового сока. Фруктовым соусом заправить макароны. Дать салату настояться в течение 1–1,5 ч, затем подавать на стол.

Виноградно-яблочный салат с мятой и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

50 г винограда без косточек, 3 яблока, 60 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. лимонного сока, 2,5 ст. л. рубленой свежей мяты, 2 ст. л. толченого миндаля, 0,25 ч. л. толченых семян кардамона.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, нарезать дольками, виноград также вымыть и разрезать пополам. Соединить в отдельной посуде йогурт, миндаль, рубленую мяту, кардамон и лимонный сок. Добавить яблоки и виноград, перемешать. Поместить салат в холодильник на 30–40 ч, затем подавать на стол, украсив

листиком мяты.

Салат с яйцами, грибами и макаронами в домашнем йогурте

Ингредиенты:

по 250 г макарон, натурального домашнего йогурта, 4 яйца, 200 г шампиньонов, растительное масло, соль.

Способ приготовления:

Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить. Яйца сварить вкрутую. Шампиньоны обжарить, нарезать маленькими кусочками Яйца разрезать на 4 части, выложить их на десертное блюдо. Йогурт посолить по вкусу, добавить макароны и грибы. Выложить йогуртовую смесь на яйца и подавать на стол.

Салат с авокадо и соусом из натурального йогурта

Ингредиенты:

По 150 г вареного риса, замороженных зерен кукурузы, по 1 авокадо, луковице, стручку красного перца, 2 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Для соуса: 50 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. воды, 2 ст. л. оливкового масла, 1,5 ст. л. яблочного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук почистить, мелко порезать, соединить с рисом и кукурузой, перемешать. Для соуса соединить йогурт, оливковое масло, уксус и воду, посолить, поперчить по вкусу.

Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Приготовить салат: выложить в тарелку авокадо, рисово-кукурузную смесь, полить йогуртовым соусом. Сразу подавать на стол.

Салат с яблоками, инжиром и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

2 яблока, банана, 8 шт. сушеного инжира, 150 г натурального домашнего йогурта, 230 г ядер грецкого ореха, 5 ст. л. меда, 3 ст. л. тертого кокосового ореха, 1,5 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Инжир замочить, затем обсушить и измельчить. Орехи и остальные фрукты также измельчить, все соединить, добавить лимонный сок и мед, перемешать, постепенно ввести йогурт. Салат сразу подавать на стол.

Сырный салат в йогуртовом соусе

Ингредиенты:

400 г мягкого сыра, 140 г домашнего йогурта, 4 яблока, 1 огурец, 4 листа салата-латук, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, мелко нарезать. Соединить йогурт, лимонный сок, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Залить соусом яблоки, огурец, зеленый лук. Выложить салат на листы латука вместе с кусочками мягкого сыра.

Огуречный салат с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

1 большой огурец, 200 г натурального домашнего йогурта, по 1 ст. л. рубленой мяты, рубленой зелени петрушки, 0,25 ст. л. семян кориандра, 1 ч. л. семян укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурец вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Йогурт соединить с петрушкой, мятой, семенами кориандра и укропа, посолить, поперчить по вкусу. Приготовленным соусом заправить салат. Поставить блюдо в холодильник на 1,5 ч, после чего подавать на стол, украсив листиком мяты или петрушки.

Салат с морковью, орехами и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

300 г тертой моркови, 100 г мелко нарезанного болгарского перца, 60 г кешью, 70 г натурального домашнего йогурта, 1 ст. л. семян горчицы, кинза, перец, соль.

Способ приготовления:

Смешать морковь, перец, орехи, посолить, поперчить, ввести йогурт. Немного обжарить семена горчицы, добавить в смесь. Кинзу порубить, положить в салат. Сразу подавать на стол.

Салат с помидорами и авокадо, заправленный натуральным йогуртом

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 3 помидора, 1 авокадо, треть стручка зеленого острого перца, 1,5 ст. л. растительного масла, любая зелень, перец, соль.

Способ приготовления:

Йогурт вылить в миску, посолить, поперчить по вкусу, взбить венчиком. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, погрузить в йогурт, не размешивать. Авокадо очистить, отделить мякоть, порезать и добавить к помидорам. Поставить салат в холодильник на 30–40 мин. Растительное масло подогреть на сковороде, положить тонко нарезанный зеленый перец, слегка поджарить, затем добавить его к остальным ингредиентам. Перемешать. Салат украсить зеленью и подавать на стол.

Салат с сыром и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 100 г твердого сыра, 2 помидора, пучок зеленого лука, 0,5 ч. л. горчицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты смешать, добавить горчицу, соль, перец и заправить йогуртом. Перемешать и сразу подавать на стол.

Салат с морковью и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

200 г тертой моркови, 100 г мелко нарезанного болгарского перца, 70 г натурального домашнего йогурта, 1 ст. л. тмина, кинза, перец, соль.

Способ приготовления:

Соединить морковь, перец, посолить, поперчить, ввести йогурт и тмин. Кинзу порубить, добавить в салат. Сразу подавать на стол.

Салат из шпината с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

По 500 г шпината, натурального домашнего йогурта, 1 ч. л. семян кумина, 0,5 ч. л. гарам-масала, перец, соль.

Способ приготовления:

Семена обжарить на сухой сковороде и истолочь. Шпинат промыть, опустить в кипящую воду на 2–3 мин, пока он не станет мягким. Воду слить, шпинат отжать и порубить. Йогурт соединить со шпинатом, добавить семена кумина, гарам-масала, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Салат сразу подавать на стол.

Салат с кукурузой, йогуртом, укропом

Ингредиенты:

150 г консервированной кукурузы, по 100 г натурального домашнего йогурта, вареного нута, по 2 ст. л. цедры лимона, измельченной зелени укропа, 1 ч. л. горчицы, по 0,5 ч. л. тмина, корицы, соль.

Способ приготовления:

Соединить нут и кукурузу. Отдельно смешать йогурт, цедру, тмин, горчицу, корицу, посолить по вкусу. Заправить салат йогуртовой массой и подавать на стол, предварительно посыпав укропом.

Салат с яблоком, грушей, сливой и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

по 2 яблока, груши, 10 слив, 150 г натурального домашнего йогурта, 50 г лесного ореха, 5 ст. л. меда, 3 ст. л. тертого кокосового ореха, 1,5 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Орехи и фрукты измельчить, соединить, добавить лимонный сок и мед, перемешать, постепенно ввести йогурт. Салат сразу подавать на стол.

Яблочный салат в йогуртовом соусе

Ингредиенты:

по 4 яблока, листа салата-латука, 3 вареных яйца, 1 огурец, 140 г домашнего йогурта, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, яйца также нарезать. Огурец вымыть, мелко нарезать. Соединить йогурт, лимонный сок, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Залить соусом яблоки, огурец, яйца, зеленый лук. Выложить салат на листы латука.

Помидоры в натуральном йогурте

Ингредиенты:

По 500 г помидоров, натурального домашнего йогурта, 1/3 стручка зеленого острого перца, 1,5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. семян горчицы, зелень, перец, соль.

Способ приготовления:

Йогурт вылить в миску, посолить, поперчить по вкусу, взбить венчиком. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, погрузить в йогурт, не размешивать. Поставить салат в холодильник на 30–40 мин. Растительное масло подогреть на сковороде, добавить семена горчицы и тонко нарезанный острый перец. Когда семена горчицы начнут трещать, их сразу переложить в салат. Перемешать. Салат украсить зеленью и подавать на стол.

Заправка йогуртовая с авокадо

Ингредиенты:

350 г натурального домашнего йогурта, 1 авокадо, 180 г оливкового масла, растительное масло, 80 г кунжута, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, пряные травы, соль.

Способ приготовления:

В йогурт ввести оливковое масло, перемешать. Авокадо вымыть, разрезать на 2 части, удалить косточку, мякоть размять вилкой, сбрызнуть соком лимона и соединить с йогуртом. Перемешать. Посолить по вкусу, добавить пряные травы, сахар. Кунжут обжарить на растительном масле, охладить, всыпать в йогурт. Массу немного взбить венчиком, охладить в холодильнике в течение 1,5–2 ч. Заправку подавать к овощным салатам или мясным блюдам.

Йогуртовая заправка «Мятная острая»

Ингредиенты:

400 г натурального домашнего йогурта, 3 зубчика чеснока, 1 огурец, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. измельченной сушеной мяты.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с оливковым маслом, добавить мяту, толченый чеснок. Смесь перемешать, взбить в блендере. Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками и ввести в йогуртовую массу. Перемешать. Заправку подавать к овощным и мясным блюдам.

Йогуртовая заправка «Медовая»

Ингредиенты:

300 г натурального домашнего йогурта, по 2,5 ст. л. меда, лимонного сока, 1 ст. л. столовой горчицы, 1 ч. л. апельсиновой цедры.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с горчицей. Растопить мед, добавить в йогуртовую массу, ввести лимонный сок и апельсиновую цедру. Все перемешать и можно заправлять грибные, фруктовые или овощные салаты.

Йогуртовая заправка «Пикантная»

Ингредиенты:

100 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. мелко порезанного зеленого лука, 2,5 ст. л. винного уксуса, 1,5 ст. л. майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Венчиком взбить йогурт, майонез и винный уксус. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить зеленый лук. Подавать к овощам, заправлять овощные салаты.

Йогуртовая заправка «Зеленая»

Ингредиенты:

250 г натурального домашнего йогурта, 2,5 ст. л. майонеза, зелень мяты, петрушки, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с майонезом. Зелень промыть, мелко

порубить, добавить в йогурт, посолить, поперчить по вкусу. Охладить массу в холодильнике в течение 1 ч. Заправку подавать к овощам добавлять в овощные салаты.

Йогуртовая заправка «Сырная» с брынзой»

Ингредиенты:

300 г натурального домашнего йогурта, 200 г брынзы, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, свежая мята, перец, соль.

Способ приготовления:

Брынзу размять вилкой, соединить с йогуртом. Взбить в блендере. Измельчить чеснок, добавить в йогуртово-сырную массу, перемешать, добавить рубленую зелень мяты. Добавить оливковое масло, посолить, поперчить по вкусу. Охладить массу в холодильнике в течение 1 ч. Заправку подавать к овощам и добавлять в овощные салаты.

Арабский суп с йогуртом и огурцами

Ингредиенты:

800 г йогурта, 400 г огурцов, 1–2 зубчика чеснока, листья мяты, соль.

Способ приготовления:

Очистить огурцы от кожицы, нарезать очень мелкими кубиками. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку, добавить в огурцы, залить йогуртом и посолить по вкусу, перемешать. Разлить по пиалам, украсить листьями мяты и кружками огурца.

Йогуртовый суп

Ингредиенты:

500 мл мясного бульона, 450 г домашнего йогурта, по 1,5 ст. л. чечевицы, риса, 1 яичный желток, по 1 ст. л. сливочного масла, рубленых листьев мяты, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис и чечевицу отварить в бульоне. Посолить, поперчить по вкусу. Соединить йогурт и желток, взбить. Влить соус в горячий бульон. Перемешать. Перед подачей на стол в суп добавить мяту и сливочное масло.

Картофельный суп по-литовски с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

3 л мясного бульона, 1,2 кг картофеля, 300 г щавеля, 50 г колбасы, 3 яйца, 1 луковица, 300 г натурального домашнего йогурта, по 1,5 ст. л. муки, панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, вымыть, отварить в бульоне вместе с луком. Готовый картофель протереть через сито. Щавель промыть, измельчить и ввести в бульон, добавить тертый картофель. Посолить, поперчить, варить бульон 5–10 мин. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, запанировать в муке, обжарить с измельченной колбасой в сливочном масле, добавить йогурт. Суп разложить по тарелкам, добавить половинки яиц вместе с колбасой и йогуртом. Сразу подавать на стол.

Суп йогуртовый с дыней

Ингредиенты:

По 500 г натурального домашнего йогурта, дыни, 1 гранат, 50 г кураги, 4 ст. л. апельсина, 2,5 ст. л. кешью, свежая мята.

Способ приготовления:

Дыню разрезать на 2 части, очистить. Из мякоти вырезать 20 шариков. Из оставшейся мякоти сделать пюре, соединить с апельсиновым соком, добавить йогурт, нарезанную кубиками курагу, перемешать и охладить. Гранат разрезать пополам, извлечь зерна. Суп разлить по тарелкам, украсить шариками дыни, орехами, рубленой мятой и зернами граната.

Йогуртовый суп с морковью

Ингредиенты:

500 мл мясного бульона, 450 г домашнего йогурта, по 1 моркови, яичному желтку, 1,5 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис отварить в бульоне. Добавить к нему тертую морковь. Посолить, поперчить по вкусу. Соединить йогурт, желток и

взбить. Влить соус в горячий бульон. Перемешать. Перед подачей в суп добавить сливочное масло.

Йогуртовый суп по-южноафрикански

Ингредиенты:

1 л натурального домашнего йогурта, 2 огурца, 4 ст. л. сметаны, 3,5 ст. л. сухого белого вина, 1 ст. л. оливкового масла, рубленая зелень петрушки, укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымыть, очистить, разрезать вдоль, удалить семечки, натереть на терке. Посыпать огурцы солью, оставить на 20 мин, пока не выделится сок. Сок слить, огурцы отжать. Огурцы соединить с йогуртом, добавить сметану, перемешать. Ввести оливковое масло и вино, посолить, поперчить по вкусу. Перемешать и убрать в холодильник на 1–1,5 ч. Подавать к столу, украсив зеленью.

Гаспаччо йогуртовый

Ингредиенты:

1 л натурального домашнего йогурта, 3 луковицы, 2 помидора, по 1 болгарскому перцу, огурцу, 2–3 зубчика чеснока, рубленая зелень петрушки, укропа, кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать, у перца удалить семена и тоже нарезать тонкими полосками. Чеснок истолочь, лук очистить, измельчить. В блендере соединить помидоры, огурцы, перец, лук, зелень, чеснок и йогурт, взбить до однородного состояния. Посолить, поперчить по вкусу. Подавать с гренками.

Запеканка из курицы с йогуртом

Ингредиенты:

750 г куриной грудки, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 50 г натурального домашнего йогурта, по 1 ст. л. оливкового масла, сушеного укропа, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Морковь очистить, натереть на терке, лук очистить, мелко

порезать. Грудку измельчить в блендере, картофель очистить, нарезать ломтиками. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями тертую морковь с луком, сахаром и маслом. Далее выложить грудку, сверху картофель. Картофель, посолить, сбрызнуть оливковым маслом, смазать сверху йогуртом, посыпать укропом. Запекать в духовке при температуре 180 °C до готовности.

Запеканка из курицы с йогуртом и перцем

Ингредиенты:

3 куриные грудки, 50 г натурального домашнего йогурта, 4 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, по 1 моркови, болгарскому перцу, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке, чеснок измельчить вместе с перцем. Грудки измельчить в блендере, картофель почистить, нарезать ломтиками. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями тертую морковь с чесноком, перцем, сахаром и маслом. Далее выложить грудку, сверху — картофель. Картофель посолить, сбрызнуть маслом, смазать сверху йогуртом. Запекать до готовности.

Запеканка из лосося с йогуртом

Ингредиенты:

300 г отварного лосося, 50 г натурального домашнего йогурта, 3 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, по 1 моркови, головке репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке, чеснок измельчить вместе с луком. Рыбу измельчить в блендере, картофель почистить, нарезать ломтиками. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями тертую морковь с чесноком, луком, сахаром и маслом. Далее выложить грудку, сверху — картофель. Картофель посолить, сбрызнуть маслом, смазать сверху йогуртом. Запекать до готовности.

Картофель и цветная капуста в йогурте

Ингредиенты:

6 клубней картофеля, по 1 кочану цветной капусты, лимону, 3 помидора, 2 стручка сушеного красного перца, 300 г домашнего йогурта, 6 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. семян кумина, 1 дес. л. куркумы, 4 ст. л. воды, соль.

Способ приготовления:

У цветной капусты отрезать кочерыжку, разобрать на соцветия, промыть. Обжарить на растительном масле семена кумина и острый перец. Добавить пряности, обжарить в течение нескольких секунд, затем добавить нарезанный картофель. Жарить картофель 3 мин, пока он не зарумянится. Затем добавить цветную капусту и жарить, постоянно помешивая, еще в течение 3 мин. Затем слить лишнюю воду, посолить по вкусу и тушить под крышкой на среднем огне 15–17 мин, иногда встряхивая кастрюлю. Овощи должны стать мягкими. Последним ввести йогурт и тушить еще 2–3 мин, пока соус не загустеет. Переложить все на тарелки, украсить ломтиками лимона.

Кабачки, тушеные с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

400 г кабачков, 220 г натурального домашнего йогурта, 1 ст. л. семян горчицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Переложить в глубокую сковороду и тушить под крышкой 5 мин. Соединить йогурт, горчицу, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и залить этим соусом кабачки. Тушить еще несколько минут. Подавать кабачки в горячем виде.

Турецкий горошек в натуральном йогурте

Ингредиенты:

190 г турецкого горошка, 170 г натурального домашнего йогурта, 2,5 ст. л. топленого масла, 1,5 ч. л. молотого кориандра, перец, соль.

Способ приготовления:

Горошек замочить на 12 ч, затем воду слить и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить по вкусу. Варить горошек под крышкой 10–12 мин, периодически снимая пену, до мягкости. Когда горошек сварится, слить воду. Отдельно нагреть топленое

масло, добавить кориандр, соль, перец по вкусу и перемешать. Выложить горошек, жарить на среднем огне 9–10 мин, постоянно помешивая. Затем горошек немного отсудить и положить йогурт. Перемешать и сразу подавать на стол.

Кабачки с йогуртовым соусом

Ингредиенты:

2 молодых кабачка, 250 г натурального домашнего йогурта, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. муки, растительное масло, рубленая зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Запанировать кабачки в муке и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Для соуса истолочь чеснок, соединить с йогуртом, посолить по вкусу, добавить зелень укропа, перемешать. Кабачки залить йогуртовым соусом и подавать в горячем виде.

Банановая райта

Ингредиенты:

500 г домашнего йогурта, 2 банана, 1 стручок свежего острого перца, 3,5 ст. л. рубленой мяты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. семян горчицы, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Бананы вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками по диагонали. Соединить йогурт, сахар, мяту, посолить по вкусу, перемешать, слегка взбить венчиком. Добавить нарезанные бананы. В кастрюле нагреть растительное масло, добавить семена горчицы, накрыть крышкой. Кастрюлю снять с огня после того как семена горчицы перестанут трещать. Бросить в кастрюлю перец, встряхнуть. Добавить банановую смесь и йогурт. Кастрюлю накрыть крышкой, дать настояться. Перец вынуть. Смесь остудить в холодильнике, после чего подавать на стол.

Цветная капуста, тушенная в йогурте

Ингредиенты:

1 кочан цветной капусты, 4 помидора, 2 стручка сушеного красного перца, 350 г домашнего йогурта, 5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. воды, 1,5 ст. л. молотого кориандра, соль.

Способ приготовления:

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть. Обжарить на растительном масле острый перец. Добавить молотый кориандр, обжарить в течение нескольких секунд, затем добавить цветную капусту и жарить ее, постоянно помешивая, в течение 3 мин. Затем влить воду, посолить по вкусу и тушить под крышкой на среднем огне 15–17 мин, иногда встряхивая кастрюлю. Капуста должна стать мягкой. Последним ввести йогурт и тушить еще 2–3 мин, пока соус не загустеет. Переложить все на тарелки, украсить ломтиками лимона.

Телятина под йогуртовым соусом

Ингредиенты:

500 г телятины, 200 г свежих шампиньонов, 100 г натурального домашнего йогурта, 1 луковица, 60 мл жирных сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить по вкусу и обжарить на сливочном масле на сильном огне. Отдельно обжарить грибы и лук, соединить с мясом. Затем на отдельной сковороде растопить сливочное масло, ввести муку, обжарить ее, добавить сливки и немного воды. Перемешать, прокипятить, посолить, поперчить по вкусу. Йогурт взбить венчиком и постепенно добавить в соус. Помешивая, подогреть. В соус выложить мясо и грибы, тщательно перемешать. Подавать блюдо в горячем виде.

Мясные шарики в натуральном йогурте

Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша, по 1 моркови, луковице, 150 г домашнего йогурта, 5 ст. л. растительного масла, 4 ст. лимонного сока, 1 ст. л. молотого имбиря, мускатный орех на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Соединить йогурт, растительное масло, мускатный орех, лимонный сок, имбирь и добавить перец по вкусу. Перемешать. Лук и морковь почистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Из фарша скатать шарики, залить приготовленным соусом, добавить обжаренные лук и морковь,

тушить в течение 1 ч. Сразу подавать на стол.

Барашек под йогуртовым соусом

Ингредиенты:

1 кг бедренной части барашка, 550 г натурального домашнего йогурта, 3 зубчика чеснока, 5 ст. л. минеральной воды, 3 ст. л. лимонного сока, 2,5 ст. л. топленого масла, 1 пучок мелиссы, кайенский перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо барашка натереть солью и перцем и обжарить на топленом масле. Жареное мясо переложить на решетку духовки и жарить в течение часа. Подставить под мясо посуду для стекания жира. Затем завернуть мясо в фольгу и оставить в духовке еще на 30 мин. Чеснок истолочь в ступке с солью, соединить с йогуртом, разбавить минеральной водой. Добавить специи по вкусу. Готовое мясо нарезать ломтиками, полить йогуртовым соусом и подавать на стол.

Ягненок под йогуртовым соусом

Ингредиенты:

1 кг мяса ягненка (корейка), 150 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. измельченного лука-шалот, лимонного сока, 1,5 ст. л. рубленой кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить по вкусу. Масло разогреть, обжарить мясо до готовности. Накрыть, оставить на 10–15 мин. Соединить йогурт, кинзу, лук-шалот и лимонный сок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Полить мясо приготовленным соусом и подавать с овощами к столу.

Отбивные бараньи котлеты в натуральном йогурте

Ингредиенты:

8 бараньих отбивных, 150 г домашнего йогурта, 4 ст. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотого имбиря, мускатный орех на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Соединить йогурт, растительное масло, мускатный орех, лимонный сок, имбирь, добавить перец и соль по вкусу. Перемешать. Отбивные залить приготовленным соусом и мариновать в течение 2–3 ч. После этого котлеты извлечь из соуса и выложить на решетку гриля духовки. Жарить отбивные котлеты в течение 10–12 мин. Затем котлеты перевернуть, смазать маринадом. Жарить еще 10 мин. Сразу подавать на стол.

Курица с йогуртом

Ингредиенты:

4 куриные грудки, 350 г натурального домашнего йогурта, 120 г шампиньонов, 2–3 зубчика чеснока, 5 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. измельченной зелени петрушки, по 1 ст. л. паприки, бренди, перец, соль.

Способ приготовления:

Грудки нарезать, обжарить на сливочном масле, добавив резаный чеснок, грибы, паприку. Перемешать, добавить бренди и поджечь. Затем положить йогурт, посолить, поперчить по вкусу. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и сразу подавать на стол. В качестве гарнира использовать отварной рис.

Курица с йогуртом с морковью

Ингредиенты:

3 куриные грудки, 350 г натурального домашнего йогурта, 120 г шампиньонов, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. измельченной зелени укропа и базилика, по 1 ст. л. душистого и черного перца, соль.

Способ приготовления:

Грудки нарезать, обжарить на сливочном масле, добавив очищенные и мелко нарезанные лук, морковь, грибы. Перемешать, положить йогурт, посолить, поперчить по вкусу. Готовое блюдо посыпать зеленью и сразу подавать на стол.

Куриное филе под йогуртовым соусом

Ингредиенты:

500 г куриного филе, 200 г свежих шампиньонов, 100 г натурального домашнего йогурта, 1 луковица, 60 мл жирных сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить по вкусу и обжарить на сливочном масле на сильном огне. Отдельно обжарить порезанные грибы и лук, соединить с мясом. Затем на отдельной сковороде в растопленном сливочном масле обжарить муку, добавить сливки и немного воды. Перемешать, прокипятить, посолить, поперчить по вкус. Йогурт взбить венчиком и постепенно добавить в соус. Перемешать, помешивая, подогреть. В соус выложить филе и грибы, тщательно перемешать. Подавать блюдо в горячем виде.

Семга под йогуртовым соусом

Ингредиенты:

600 г филе семги, 6 ст. л. домашнего йогурта, 2,5 ст. л. красного винного уксуса, 2 ст. л. рубленых листьев свежей мяты, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 3–4 ломтика лимона, перец, соль.

Способ приготовления:

Соединить йогурт, винный уксус, мяту, посолить, поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Филе семги выложить на фольгу, посыпать укропом, положить сверху ломтики лимона, завернуть фольгу. Поместить рыбу на противень и запекать в духовке при температуре 190 °С в течение 20–25 мин. Остудить, затем выложить рыбу на тарелку. Сверху полить ее йогуртовым соусом, подавать на стол со свежими овощами.

Макароны с помидорами и йогуртом

Ингредиенты:

400 г консервированных помидоров, 350 г макарон, 200 г натурального домашнего йогурта, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2,5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. кориандра, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать, обжарить вместе с толченым чесноком на оливковом масле. Выложить к ним помидоры и тушить в течение 15–17 мин. Макароны отварить в подсоленной воде, слить. Добавить к помидорам йогурт, кориандр и макароны, перемешать и сразу подавать на стол.

Рис с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

2 стакана риса, 250 г натурального домашнего йогурта, 2 стручка острого перца, по 1 ст. л. растительного масла, сливочного масла, по 1 ч. л. тертого свежего имбиря, семян горчицы, 0,5 ч. л. семян фенхеля, 750 мл воды, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 15–20 мин. Затем воду слить. Растительное масло нагреть и добавить в него семена горчицы, накрыть сковороду крышкой. После того как семена горчицы перестанут трещать, добавить семена фенхеля, тонко нарезанный острый перец, имбирь, перемешать. Добавить в эту смесь рис, обжарить его на среднем огне 1–2 мин. Затем влить воду, посолить рис по вкусу и довести до кипения. Затем огонь уменьшить и варить еще около 20 мин. За несколько минут до готовности ввести в рис йогурт и сливочное масло, перемешать. Варить еще 4–5 мин без крышки. Рис настоять 10–15 мин, после чего подавать на стол.

Рис с грибами и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

2 стакана риса, 300 г обжаренных шампиньонов, 250 г натурального домашнего йогурта, 2 стручка острого перца, по 1 ст. л. растительного масла, сливочного масла, 1 ч. л. семян горчицы, 750 мл воды, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить его на 15–20 мин. Затем воду слить. Растительное масло нагреть и добавить в него семена горчицы, накрыть сковороду крышкой. После того как семена горчицы перестанут щелкать, добавить тонко нарезанный острый перец, перемешать. Добавить в эту смесь рис, обжарить его на среднем огне 1–2 мин. Затем влить воду, посолить рис по вкусу и довести до кипения. Затем огонь уменьшить и варить рис еще около 20 мин. За несколько минут до готовности добавить в рис йогурт, грибы и сливочное масло, перемешать. Тушить еще 4–5 мин, открыв крышку. Блюдо настоять 10–15 мин, после чего подавать на стол.

Булочки с мясом в домашнем йогурте

Ингредиенты:

1 л натурального домашнего йогурта.

Для теста: 500 г муки, 190 мл теплой воды, 1,5 ст. л. сахара, по 0,25 стакана растительного масла, оливкового масла, соль.

Для начинки: 450 г мясного фарша, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан свежего кориандра, 50 г кедровых орешков, 2,5 ст. л. сливочного масла, 0,25 ч. л. корицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Муку просеять, добавить сахар и соль по вкусу. Сделать в середине углубление, добавить мягкое масло и воду. Вымесить тесто, скатать его в шарик. Тесто накрыть хлопчатобумажным полотенцем и поставить в теплое место на 6–7 ч. За это время тесто увеличится в размере примерно в 2–2,5 раза. Раскатать из теста пласт в 1–1,5 см толщиной. Бокалом или чашкой вырезать кружочки. Приготовить начинку — обжарить в смеси растительного и оливкового масла мелко нарезанный лук. Добавить фарш, корицу, посолить, поперчить по вкусу. Все перемешать и обжарить в течение 10–12 мин. В конце жарки добавить кедровые орешки. Масло слить.

На тесто выложить по 1 дес. л. начинки, сложить кружок пополам, защипить края и соединить уголки. Булочки выпекать в духовке при температуре 180–190 °С в течение 10 мин. Затем вскипятить йогурт, опустить в него булочки. Варить булочки в течение 10–12 мин. Обжарить измельченный чеснок и кориандр, ввести в йогурт за 2 мин до готовности. Подавать булочки в горячем или холодном виде с вареным рисом.

Булочки с домашним йогуртом

Ингредиенты:

1 стакан пшеничной муки, по 0,3 стакана кукурузной муки, ржаной муки, 250 г натурального домашнего йогурта, 90 г сахара, 1 яйцо, 4 ст. л. сливочного масла, 0,75 ст. л. гашеной соды, соль.

Способ приготовления:

Муку соединить, добавить сахар, соду, посолить по вкусу. В отдельной посуде взбить йогурт с яйцом, добавить муку с сахаром, мягкое сливочное масло. Приготовленным тестом наполнить смазанные маслом формочки для маленьких круглых булочек. Выпекать булочки в духовке при температуре 180 °С в течение 25 мин.

Печенье сырное с беконом и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

2 стакана муки, 280 г натурального домашнего йогурта, 200 г сыра, 70 г бекона, 5,5 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. разрыхлителя, 0,5 ч. л. гашеной соды, соль.

Способ приготовления:

Соединить муку, соду, разрыхлитель и сахар. Перемешать, добавить размягченное сливочное масло, измельченный бекон и тертый сыр. Снова перемешать и ввести йогурт. Замесить мягкое пластичное тесто. Тесто раскатать, разрезать на квадратики. Противень застелить пергаментом, смазать маслом, переложить печенье. Выпекать печенье в духовке при температуре 190–200 °С 10–15 мин.

Маффины «Кукурузные»

Ингредиенты:

200 г кукурузной муки, 100 г замороженных зерен кукурузы, 150 г натурального домашнего йогурта, 1 яйцо, растительное масло.

Способ приготовления:

Формочки смазать растительным маслом. Соединить йогурт, масло и яйцо, добавить кукурузные зерна. Просеять в отдельной миске муку, ввести в нее йогуртовую смесь. Перемешать и выложить в формочки. Запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности. Сразу подавать на стол.

Киш с домашним йогуртом и беконом

Ингредиенты:

Основа для пирога из песочного теста, по 250 г бекона, натурального домашнего йогурта, 250 мл молока, 100 г тертого сыра твердых сортов, 4 яйца, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

На сковороде растопить сливочное масло, лук очистить, мелко порезать, обжарить до прозрачности. В отдельной посуде соединить яйца, йогурт, молоко, добавить лук, посолить, поперчить по вкусу. Смесь немного взбить венчиком. Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить на основу для теста, посыпать сыром. Залить бекон яично-йогуртовой смесью. Выпекать пирог в духовке при температуре 180 °С в течение 35–40 мин. Готовый пирог украсить рубленой зеленью и сразу

подавать на стол.

Маца с йогуртовым соусом

Ингредиенты:

6 листов мацы, 200 г натурального домашнего йогурта, 500 мл молока, 4 яйца, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко рубленой зелени укропа, растительное масло, 1 ч. л. оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Мацу мелко наломать, залить горячим, но не кипящим молоком. Оно должно впитаться. Ввести яйца, посолить по вкусу. Обжарить на растительном масле как оладьи. Выложить на полотенце, чтобы впитался лишний жир. Для соуса соединить йогурт, толченый чеснок, зелень укропа, оливковое масло, посолить по вкусу, перемешать. Оладьи из мацы полить приготовленным соусом и подавать в горячем виде.

Кекс с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

По 1 стакану муки, овсяных отрубей, по 0,75 стакана домашнего натурального йогурта, тертой моркови, 180 г сахара, по 100 г кураги, ядер грецких орехов, по 1 яйцу, банану, 6 ст. л. лимонного сока, 2,5 ст. л. оливкового масла, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 0,5 ч. л. гашеной соды.

Способ приготовления:

Банан размять. Яйцо взбить с сахаром в пену, добавить банан, морковь, йогурт, лимонный сок и оливковое масло, перемешать. Орехи порубить, курагу мелко порезать. Добавить в йогуртовую массу. Добавить муку, соду, разрыхлитель, отруби. Замесить густое тесто. Тесто должно быть густым, как деревенская сметана. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать мукой. Тесто выложить в форму, накрыть пищевой фольгой. Выпекать кекс в духовке при температуре 180 °С в течение 30 мин, после этого кекс открыть и выпекать еще 10–12 мин. Сразу подавать на стол.

Печенье деревенское с домашним йогуртом

Ингредиенты:

2 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 5 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахарной пудры, 3,5 ст. л. натурального домашнего

йогурта, 0,5 ч. л. разрыхлителя, мускатный орех на кончике ножа.

Способ приготовления:

Сливочное масло растереть с сахаром, ввести йогурт, муку, разрыхлитель и мускатный орех. Все тщательно перемешать, замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 0,5 см. Бокалом или чашкой вырезать печенье. Противень смазать маслом, переложить на него печенье. Выпекать в духовке при температуре 180 °С до золотистого цвета. Перед подачей на стол посыпать печенье сахарной пудрой.

Пирог с брынзой и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: 2 стакана муки, по 60 г натурального домашнего йогурта, сливочного масла, 1,5 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. гашеной соды, соль.

Для начинки: 350 г картофеля, 200 г брынзы, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления:

Приготовить начинку. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, сделать пюре. Лук очистить, мелко порезать, обжарить. Соединить пюре с луком, брынзой, посолить, поперчить по вкусу. Смесь пропустить через мясорубку. Для теста растопить сливочное масло. Соединить муку и соду. Йогурт смешать с сахаром, посолить по вкусу, добавить сливочное масло, всыпать муку. Замесить тесто. Раскатать половину теста в пласт. Противень смазать маслом, переложить тесто, на него выложить начинку. Накрыть вторым пластом теста. Выпекать пирог в духовке при температуре 180–190 °С около 30 мин. Готовый пирог смазать сливочным маслом.

Пирог йогуртовый с виноградом

Ингредиенты:

Для теста: 180 г муки, 110 г сливочного масла, 70 г сахара, соль.

Для йогуртового крема: 480 г натурального домашнего йогурта, 250 мл жирных сливок, 80 мл лимонного сока, 80 г сахара, 20 г желатина, 2 яичных белка.

Для начинки: по 150 г черного и зеленого винограда без косточек, 120 мл светлого виноградного сока, 100 мл белого сухого вина, 10 г желатина, 2,5 ст. л. сахара.

Для украшения: 45 г миндальных хлопьев.

Способ приготовления:

Просеять муку, ввести сахар, сливочное масло, посолить по вкусу. Замесить тесто, завернуть его в полиэтилен и убрать в холодильник на 30–40 мин. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать мукой, выложить раскатанное тесто и выпекать в духовке при температуре 180–190 °С в течение 15 мин. Соединить йогурт с сахаром и лимонный сок. Желатин растворить в холодной воде, ввести в йогуртовую массу. Белки взбить в крепкую пену. Отдельно сливки взбить в крепкую пену. Белки и 2/3 части сливок выложить в йогуртовую массу. Аккуратно перемешать. На готовый корж выложить кремовую массу. Разровнять. Поставить в холодильник на 3–3,5 ч.

Вымыть виноград, удалить плодоножки, разрезать ягоды пополам. Ягоды разложить на поверхности торта. Соединить белое вино, сахар и сок, довести до кипения. Замочить желатин в холодной воде, отжать его после набухания, затем распустить его в горячей смеси. Залить глазурью виноград. Дать глазури застыть. Миндаль обжарить на сухой сковороде. Края торта обмазать оставшимися сливками и посыпать миндалем.

Открытый пирог с орехами, бананами и малиной

Ингредиенты:

Для теста: 150 г муки, 130 г сливочного масла, 60 г сахара, 50 г молотых грецких орехов, 1 яйцо, 2,5 ст. л. сметаны.

Для начинки: 500 г натурального домашнего йогурта, 300 г малины, 90 г сахара, 80 г муки, 45 г кокосовой стружки, 4 яйца, 2 банана, 500 мл белого сухого вина, 2 ст. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. лимонной цедры, 1 пакетик фруктового желе.

Для украшения: 125 мл жирных сливок, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Муку просеять, соединить с орехами, сахаром, тертым замороженным маслом, сметаной и яйцом. Перемешать, замесить тесто. Форму для выпечки смазать маслом, раскатать тесто, переложить его в форму, загнув бортики.

Для начинки обжарить коксовую стружку с 1 ст. л. сахара. Смесь высыпать на тесто. Вымыть малину и выложить вторым слоем. Желтки взбить с оставшимся сахаром в крепкую пену, ввести йогурт, лимонный сок, цедру. Взбить белки и ввести в йогуртовую массу. Затем массу выложить на тесто. Пирог

выпекать в духовке при температуре 190–200 ˚С до готовности. Бананы очистить, порезать кружочками. Приготовить желе, добавив вино. Пирог остудить, украсить его бананом. Сверху выложить фруктовое желе. Взбить сливки с ванилином в пышную пену и украсить ими пирог. Подавать на стол, немного остудив.

Слоеный пирог с курицей и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

1 упаковка готового слоеного теста, по 300 г копченой курицы, отварной курицы, 100 г натурального домашнего йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. измельченного зеленого лука.

Способ приготовления:

Из слоеного теста вырезать из него 8 кружков диаметром 8–8,5 см. Противень смазать маслом, выложить на него тесто и выпекать при температуре 200 ˚С в течение 10 мин. Порезать мясо копченой и отварной курицы, добавить нарезанную зелень лука, лимонный сок и йогурт, перемешать. Смесь проложить между кружочками и подавать на стол.

Слоеный пирог с мясом, сыром и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

1 упаковка готового слоеного теста, 300 г отварного любого мяса, 200 г натурального домашнего йогурта, 100 г твердого сыра, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Слоеное тесто раскатать, вырезать из него 8 кружков диаметром 8–8,5 см. Противень смазать маслом, выложить на него тесто и выпекать при температуре 200 ˚С в течение 10 мин. Порезать мясо, смешать с натертым сыром, лимонным соком и йогуртом. Смесь проложить между кружочками, посыпать петрушкой и подавать на стол.

Слоеный пирог с лососем, укропом и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

1 упаковка слоеного теста, по 200 г копченого лосося, отварного лосося, 170 г натурального домашнего йогурта, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Способ приготовления:

Слоеное тесто раскатать, вырезать из него 8 кружков диаметром 8–8,5 см. Противень смазать маслом, выложить на него тесто и запечь при температуре 200 °С в течение 10 мин. Соединить копченого и отварного лосося с укропом, лимонным соком и йогуртом, перемешать. Смесь проложить между кружочками, посыпать укропом и подавать к столу.

Торт «Апельсиновый» с домашним йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: 200 г муки, по 80 г сливочного масла, сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. какао.

Для крема и украшения: 600 г натурального домашнего йогурта, 400 мл жирных сливок, 2 яйца, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2–3 апельсина, 3,5 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 8 листиков светлого желатина.

Способ приготовления:

Для теста соединить муку, сахар и какао, перемешать. Добавить яйцо, рубленое сливочное масло. Замесить тесто, завернуть его в фольгу и убрать на 30 мин в холодильник. Круглую форму для выпечки смазать маслом, выложить на дно раскатанное тесто, наколоть его вилкой в нескольких местах. Выпекать корж в духовке при температуре 200 °С в течение 13–15 мин. Корж остудить.

Для крема желатин замочить в холодной воде. Белки отделить от желтков, взбить их миксером в крепкую пену. Апельсины почистить и нарезать небольшими кусочками. Соединить сахар, ванильный сахар и яйца. Поставить массу на водяную баню. Постоянно помешивая, массу взбить до однородной густой консистенции. Желатин распустить в горячем креме. Массу снять с огня, остудить, добавит йогурт, перемешать и поставить в холодильник. После того как крем начнет остывать, ввести в него взбитые белки и апельсины. На корж выложить апельсиново-йогуртовый крем, поверхность разровнять. Украсить торт грецким орехом, снова поставить в холодильник.

Турецкий торт с бананами и домашним йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: 230 г муки с разрыхлителем, 140 г натурального домашнего йогурта, 110 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 банана, 5 ст. л. сметаны, 1 ч. л. пекарского порошка, соль.

Для украшения: 1 большой банан, 150 мл жирных сливок, по 3 ст. л. молотых фисташек, грецких орехов.

Способ приготовления:

Мягкое сливочное масло взбить с сахаром, ввести йогурт и сметану, перемешать до однородной консистенции. Муку просеять, добавить пекарский порошок, посолить по вкусу. Сделать пюре из бананов, добавить к муке, влить йогуртовую массу, перемешать. Круглую форму для выпечки смазать маслом, посыпать мукой, выложить приготовленное тесто. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 40 мин. Корж остудить, разрезать на 2 части. Сливки взбить в пышную массу. Нижний корж смазать половиной объема сливок. Накрыть вторым коржом, смазать оставшимися сливками. Банан нарезать тонкими ломтиками по диагонали. Украсить торт бананами, посыпать молотыми фисташками и грецкими орехами, охладить.

Торт из красной смородины с домашним йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: по 80 г муки, сахара, 4 яичных желтка, 3 яичных белка.

Для крема и украшения: 400 г натурального домашнего йогурта, 350 г красной смородины, 130 белого шоколада, 60 г сахара, 4 листика белого желатина, 3 листика красного желатина, 3 яичных белка, 150 мл смородинового сиропа.

Способ приготовления:

Желтки взбить с 2/3 объема сахара до образования белой пены. Посыпать мукой, но ее не вмешивать. Белки взбить с оставшимся сахаром в крепкую пену. 1/4 часть белков соединить с желткам и мукой, добавить оставшиеся белки, вымесить тесто вилкой. Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто. Выпекать корж в духовке при температуре 240 °С в течение 6–7 мин.

Шоколад растопить на водяной бане, соединить с йогуртом, перемешать. Белый желатин замочить в холодной воде, затем отжать осторожно и перемешать с йогуртовой массой. Смородину промыть. Белки взбить с сахаром в крепкую пену, соединить со

смородиной. Перемешать, намазать корж, убрать в холодильник на 5–6 ч. Красный желатин размочить. Смородиновый сироп соединить с 0,25 стакана воды, вскипятить, растворить желатин. Охладить. Выложить на корж смородину, вдавив в йогуртовую массу. Желе вылить на смородину, распределив по всей поверхности. Охладить торт в течение часа в холодильнике.

Экзотический торт с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: 50 г муки, 2 яйца, 80 г сахара, 30 г крахмала, 0,5 ч. л. пекарского порошка, 2 ст. л. воды.

Для крема: 250 г натурального домашнего йогурта, 130 мл жирных сливок, 4 киви, 1 манго, 1 яичный белок, 15 г желатина, 2 ст. л. рубленых фисташек по 1,5 ст. л. сахара, апельсинового ликера, подсластитель.

Способ приготовления:

Отделить белки от желтков, белки взбить в крепкую устойчивую пену, ввести в них сахар. Взбивать массу до плотного состояния, до образования характерного блеска. Муку соединить с крахмалом и пекарским порошком. Добавить белковую массу. Круглую форму для выпечки смазать маслом, выложить пергаментной бумагой, вылить тесто и выпекать при температуре 200 °С до готовности. Бисквит разрезать ножом вдоль на 2 коржа.

Для начинки замочить желатин в холодной воде. Киви и манго вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и соединить с подсластителем. Белок взбить в крепкую пену, постепенно добавляя сахар. Отдельно взбить сливки. Ликер нагреть и распустить в нем желатин. Йогурт соединить с растворенным желатином, постоянно помешивая. Остудить йогуртовый крем. Когда он начнет застывать, добавить взбитый белок и сливки, последними положить фрукты, перемешать. Коржи промазать кремом и поставить на 2–3 ч в холодильник. Готовый охлажденный торт посыпать рублеными фисташками.

Торт с киви и натуральным йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: по 100 г муки, сахара, 120 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, панировочные сухари, соль.

Для начинки: 600 г натурального домашнего йогурта, 400 г киви, по 100 г клубничного конфитюра, сахара, 40 г сметаны, 18 г

желатина, 50 мл вишневого ликера, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Соединить сахар, ванильный сахар, сливочное масло, яйцо и соль по вкусу, перемешать, взбить. Добавить смешанную с разрыхлителем муку. Замесить тесто. Круглую форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями, раскатать тесто и выложить его в форму. Выпекать корж в духовке при температуре 190–200 °С 25–27 мин. Корж остудить. Желатин замочить в холодной воде. Соединить сметану, йогурт, лимонный сок и сахар, перемешать, взбить. Добавить ликер. Желатин нагреть на водяной бане до растворения, остудить и влить в йогуртовый крем. Крем поставить в холодильник на 30 мин.

Киви очистить и нарезать небольшими кусочками. Половину соединить с кремом. Корж смазать конфитюром, выложить сверху крем. Сверху выложить киви. Поставить торт в холодильник на 2–3 ч.

Йогуртовый торт с земляникой и шоколадом

Ингредиенты:

550 г натурального домашнего йогурта, по 500 г творога, земляники, 150 г бисквитного печенья, по 130 г сливочного масла, сахара, 45 г желатина, 30 г тертого молочного шоколада, 300 мл жирных сливок, 2 яичных белка, 5 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Растопить сливочное масло, покрошить в него печенье. Круглую форму смазать маслом, выложить приготовленную смесь на дно формы, поставить в холодильник на 2 ч. Землянику вымыть, приготовить пюре. Желатин замочить в холодной воде. Творог протереть через мелкое сито и соединить с йогуртом и сахаром, перемешать. Распустить желатин, ввести в йогуртовый крем, добавить лимонный сок и половину объема земляники. Охладить в течение 30 мин. 2/3 сливок взбить, отдельно взбить белок, перемешать и добавить в йогуртовую массу. Готовый крем выложить на корж, сверху выложить земляничное пюре. Поставить на 12 ч в холодильник. После этого торт извлечь из формы, украсить оставшимися взбитыми сливками и тертым шоколадом.

Торт йогуртный с арбузом

Ингредиенты:

Для основы: 300 г овсяного печенья, 120 г сливочного масла.

Для крема 1: 400 г творожного сыра, 250 г арбузной мякоти, 200 мл жирных сливок, 6 г желатина.

Для крема 2: 170 г натурального домашнего йогурта, 400 мл жирных сливок, сок 1 лимона, 10 г желатина.

Дополнительно: дынные и арбузные шарики, мята, печенье, сахарная пудра.

Способ приготовления:

Печенье покрошить, соединить с растопленным маслом, утрамбовать в круглой форме на пергаментной бумаге. Сверху выложить дынные шарики. Из мякоти арбуза сделать пюре, подогреть добавить предварительно замоченный и отжатый желатин. Ввести сыр, перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Сливки взбить и добавить в массу, перемешать и выложить на корж. Соединить йогурт и лимонный сок. Замочить желатин, поставить его на горячую водяную баню, растворить, добавить к йогурту, перемешать и поставить в холодильник. Сливки взбить и добавить в массу, перемешать и выложить на арбузный корж. Украсить торт дынными и арбузными шариками, мятой и печеньем. Торт посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

Медовый торт с домашним йогуртом и бананами

Ингредиенты:

4 стакана муки, по 1 стакану меда, сахара, 6 яиц, 0,5 ч. л. гашеной соды, 7 бананов, 1 л натурального домашнего йогурта.

Способ приготовления:

Сахар соединить с медом, нагреть на водяной бане. После того как смесь закипит, постоянно мешать, а когда начнет темнеть, снять с огня. Смесь остудить, вбить по одному яйца, затем ввести соду. Постепенно добавить муку, замесить тесто, охладить его. Разделить тесто на 6 частей, раскатать круглые коржи. Коржи выпекать в духовке при температуре 190 °С в течение 7–10 мин на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Каждый корж смазывать йогуртом. Бананы очистить, нарезать кружочками. После того как йогурт впитается, каждый корж обильно смазать йогуртом еще раз и сверху выложить бананы. Верхний корж также смазать йогуртом и украсить бананами. Остудить торт в холодильнике в течение 3–4 ч, после чего подавать на стол.

Медовый торт с домашним йогуртом и киви

Ингредиенты:

4 стакана муки, по 1 стакан меда, сахара, 5 киви, 200 г любой ягоды, 1 л натурального домашнего йогурта, 6 яиц, 0,5 ч. л. гашеной соды, несколько листьев мяты.

Способ приготовления:

Сахар соединить с медом, перемешать, нагреть на водяной бане. После того как смесь закипит, постоянно мешать, а когда начнет темнеть, снять с огня. Смесь остудить, вбить по одному яйцу, затем добавить соду. Постепенно всыпать муку, замесить тесто, охладить его. Разделить тесто на 6 частей, раскатать круглые коржи. Коржи выпекать в духовке при температуре 190 °С в течение 7–10 мин на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Каждый корж смазать йогуртом. Киви очистить, нарезать кружочками. После того как йогурт впитается, каждый корж обильно смазывать йогуртом еще раз и сверху выложить киви. Верхний корж также смазать йогуртом и украсить ягодой. Остудить торт в холодильнике в течение 3–4 ч, после чего подавать на стол.

Малиновый торт с домашним йогуртом

Ингредиенты:

750 г свежей малины, 300 г натурального домашнего йогурта, 150 г измельченных пшеничных крекеров, 200 мл жирных сливок, по 4 ст. л. сливочного масла, сахара, по 1 ст. л. желатинового порошка, малинового ликера, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления:

Сливочное масло растопить и, помешивая, добавить крекеры. Спрессовать смесь на дне широкой кастрюли, убрать в холодильник на 1,5 ч. Желатин размочить в холодной воде. Малину соединить с сахаром, перемешать и нагреть, иногда помешивая. Ягоды растереть, процедить, чтобы удалить косточки. Желатин разогреть. Соединить йогурт с малиновой массой, ввести желатин. Добавить малиновый ликер, перемешать, вылить на приготовленную застывшую крекерную основу. Убрать в холодильник. Взбить сливки, украсить торт. Перед подачей на стол торт выдержать в холодильнике в течение 12 ч.

Торт «Лесная полянка»

Ингредиенты:

Для теста: 150 г муки, 130 г сливочного масла, 60 г сахара, 50 г молотых лесных орехов, 1 яйцо, 2,5 ст. л. сметаны.

Для начинки: 500 г натурального домашнего йогурта, 450 г киви, 300 г красной смородины, 90 г сахара, 80 г муки, 45 г кокосовой стружки, 4 яйца, 500 мл белого сухого вина, 2 ст. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. лимонной цедры, 1 пакетик фруктового желе.

Для украшения: 125 мл жирных сливок, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Муку просеять, соединить с орехами, сахаром, тертым замороженным маслом, сметаной и яйцом. Перемешать, замесить тесто. Форму для выпечки смазать маслом, раскатать тесто, переложить его в форму, загнув бортики. Для начинки обжарить коксовую стружку с 1 ст. л. сахара. Смесь высыпать на тесто. Вымыть смородину и выложить вторым слоем. Желтки взбить с оставшимся сахаром в крепкую пену, ввести йогурт, лимонный сок, цедру. Взбить белки и ввести в йогуртовую массу. Затем массу выложить на тесто. Пирог запекать в духовке при температуре 190–200 °С до готовности. Киви вымыть, очистить, порезать кружочками. Приготовить желе, добавив вино. Торт остудить, украсить его киви. Сверху выложить фруктовое желе. Взбить сливки с ванилином в пышную пену и украсить ими торт. Подавать на стол, немного остудив.

Торт клубничный с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: по 100 г муки, сахара, 120 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, панировочные сухари, соль.

Для крема: 600 г натурального домашнего йогурта, 400 г клубники, по 100 г сахара, клубничного конфитюра, 40 г сметаны, 18 г желатина, 50 мл вишневого ликера, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Соединить сахар, ванильный сахар, сливочное масло, яйцо и соль по вкусу, перемешать, взбить. Добавить смешанную с разрыхлителем муку. Замесить тесто. Круглую форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями, раскатать тесто и выложить его в форму. Выпекать корж в духовке при температуре 190–200 °С 25–27 мин. Корж остудить.

Желатин замочить в холодной воде. Соединить сметану, йогурт, лимонный сок и сахар, перемешать, взбить. Добавить ликер. Желатин нагреть на водяной бане до растворения, остудить и влить в йогуртовый крем. Крем поставить в холодильник на 30 мин.

Вымыть клубнику, каждую ягоду разрезать пополам. Половину объема ягод соединить с кремом. Корж смазать конфитюром, выложить сверху крем. На него положить клубнику. Поставить торт в холодильник на 2–3 ч.

Торт с домашним йогуртом «Холодный»

Ингредиенты:

Для теста: 230 г муки, 100 г сливочного масла, 50 г сахара, 1 яичный желток, 1 ст. л. ванильного сахара, соль.

Для крема: 500 г домашнего натурального йогурта, 400 мл жирных сливок, 150 г замороженной малины, половина ананаса, 100 г сахара, 12 г желатина, 7 ст. л. ананасового сока, 2,5 ст. л. лимонного сока, цедра 1 лимона, 1 пакетик глазури.

Способ приготовления:

Муку соединить с мягким сливочным маслом, добавить белок, сахар, ванильный сахар, посолить по вкусу. Замесить тесто и поставить его в холодильник на 30–40 мин. Затем тесто раскатать, круглую форму для выпечки смазать маслом, выложить на дно тесто, наколоть его в нескольких местах вилкой и выпекать в духовке при температуре 180–190 °С 20–25 мин. В это время замочить в холодной воде желатин. Соединить йогурт, сахар, цедру лимона и лимонный сок, перемешать. Сливки взбить в пену. Ананасовый сок разогреть, распустить в нем отжатый желатин, постепенно добавить йогурт. Смесь перемешать и убрать в холодильник. Затем в йогуртовую массу ввести взбитые сливки. Корж остудить, выложить на него крем и снова убрать в холодильник. Ананас нарезать тонкими кружочками, приготовить глазурь для торта как указано на упаковке. Украсить торт фруктами, глазурью и поставить его в холодильник на 5–6 ч.

Йогуртовый торт с ягодами

Ингредиенты:

1 готовый бисквитный корж, 2 пачки клубничного желе, по 500 г сливок, питьевого йогурта, 200 г ассорти из ягод, 1,5 ст. л. желатина, 0,25 стакана молока.

Способ приготовления:

Распустить желатин в молоке. Сливки взбить, чтобы масса увеличилась в два раза, добавить йогурт и желатин, продолжать взбивать еще 2 мин. Бисквитный корж поместить в разъемную форму, на него выложить крем из йогурта, сверху положить ягоды, оставив немного крема и несколько ягод для украшения. Клубничное желе приготовить согласно инструкции на упаковке, выложить поверх ягод. Убрать торт в холодильник на 1 ч. Затем вынуть из формы, оформить по бокам оставшимся кремом и украсить ягодами.

Торт «Виноградный» с домашним йогуртом

Ингредиенты:

Для теста: 200 г муки, по 80 г сливочного масла, сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. какао.

Для крема и украшения: 600 г натурального домашнего йогурта, 400 г синего винограда, 400 мл жирных сливок, 100 г сахара, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 3,5 ст. л. рубленых фисташек, 8 листиков светлого желатина.

Способ приготовления:

Соединить муку, сахар и какао, перемешать. Добавить яйцо, рубленое сливочное масло. Замесить тесто, завернуть его в фольгу и убрать на 30 мин в холодильник. Круглую форму для выпечки смазать маслом, выложить на дно раскатанное тесто, наколоть его вилкой в нескольких местах. Выпекать корж в духовке при температуре 200 °С в течение 13–15 мин. Корж остудить.

Для крема желатин замочить в холодной воде. Белки отделить от желтков, белки взбить миксером в крепкую пену. Виноград вымыть, обсушить, разрезать каждую виноградину пополам. Соединить сахар, ванильный сахар и яйца. Поставить массу на водяную баню и взбить до однородной густой консистенции. Желатин распустить в горячем креме. Массу снять с огня, остудить, добавит йогурт, перемешать и поставить в холодильник. После того как крем начнет остывать, ввести в него взбитые белки и 3 части винограда. На корж выложить виноградно-йогуртовый крем, разровнять. Украсить торт виноградом, фисташками, снова поставить в холодильник.

Торт йогуртный с дыней и ягодой

Ингредиенты:

Для основы: 250 г рассыпчатого печенья, 120 г сливочного масла.

Для крема 1: 400 г творожного сыра, 250 г дынной мякоти, 200 мл жирных сливок, 6 г желатина.

Для крема 2: 170 г натурального домашнего йогурта, 400 мл жирных сливок, сок 1 лимона, 10 г желатина.

Дополнительно: ягоды смородины, клубники, малины.

Способ приготовления:

Печенье покрошить, соединить с растопленным маслом, утрамбовать в круглой форме на пергаментной бумаге. Из мякоти дыни сделать пюре, подогреть, добавить предварительно замоченный и отжатый желатин. Ввести сыр, перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Сливки взбить и добавить в массу, перемешать и выложить на корж.

Соединить йогурт и лимонный сок. Замочить желатин, поставить его на горячую водяную баню, растворить, добавить к йогурту, перемешать и поставить в холодильник. Сливки взбить и добавить в массу, перемешать и выложить на дынный корж.

Торт украсить ягодами малины, клубники, смородины и подавать на стол.

Йогуртовый торт-мусс

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 200 г малины, 1 упаковка малинового желе, готовый кекс.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с большей частью малины, взбить в блендере. Растопить желе, ввести йогурт, перемешать и охладить. Смесь разлить по формочкам. Из кекса вырезать кружки по диаметру формочек. На получившиеся коржики выложить йогуртовый мусс, охладить, перед подачей на стол блюдо украсить ягодами малины.

Йогуртовый торт с черникой

Ингредиенты:

600 г черники, 550 г натурального домашнего йогурта, 500 г творога, 300 г тонко нарезанного миндаля, 150 г бисквитного печенья, по 130 г сливочного масла, сахара, 45 г желатина, 300 мл жирных сливок, 2 яичных белка, 5 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Растопить сливочное масло, покрошить в него печенье. Круглую форму смазать маслом, выложить приготовленную смесь на дно формы, поставить в холодильник на 2 ч. Чернику вымыть, приготовить пюре. Желатин замочить в холодной воде. Творог протереть через мелкое сито и соединить с йогуртом и сахаром, перемешать. Распустить желатин, ввести в йогуртовый крем, добавить лимонный сок и половину объема черники. Охладить в течение 30 мин. 2/3 сливок взбить, отдельно взбить белок, перемешать и добавить в йогуртовую массу. Готовый крем выложить на корж, сверху положить черничное пюре. Поставить на 12 ч в холодильник. Затем торт извлечь из формы, украсить оставшимися взбитыми сливками и миндалем.

Йогуртовый торт-мусс клубникой

Ингредиенты:

400 г натурального домашнего йогурта, 150 г клубники, 1 упаковка желатина, готовый кекс.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с клубникой, взбить в блендере. Развести желатин, ввести йогуртовую массу, перемешать и охладить. Смесь разлить по формочкам. Из кекса вырезать кружки по диаметру формочек. На получившиеся коржики выложить йогуртовый мусс, охладить.

Ягодный йогуртовый торт-мусс

Ингредиенты:

600 г натурального домашнего йогурта, 200 г любой ягоды, 1 упаковка желатины, готовый кекс.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с большей частью ягод, взбить в блендере. Развести желатин, ввести йогуртовую массу, перемешать и охладить. Смесь разлить по формочкам. Из кекса вырезать кружки по диаметру формочек. На получившиеся коржики выложить йогуртовый мусс, охладить, перед подачей на стол украсить оставшимися ягодами.

Йогуртовый торт-мусс с малиной и яблоком

Ингредиенты:

700 г натурального домашнего йогурта, 300 г малины, 1 яблоко, 1 упаковка малинового желе, готовый кекс.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с малиной, взбить в блендере. Растопить желе, ввести йогуртовую массу, перемешать и охладить. Смесь разлить по формочкам. Из кекса вырезать кружки по диаметру формочек. На получившиеся коржики выложить йогуртовый мусс, охладить, перед подачей на стол украсить дольками яблока.

Йогуртовый торт-мусс с бананами, киви

Ингредиенты:

400 г натурального домашнего йогурта, по 2 банана, киви, 1 мандарин, 1 упаковка желатины, готовый кекс.

Способ приготовления:

Йогурт соединить с бананами и киви, взбить в блендере. Развести желатин, ввести йогуртовую массу, перемешать и охладить. Смесь разлить по формочкам. Из кекса вырезать кружки по диаметру формочек. На получившиеся коржики выложить йогуртовый мусс, охладить, перед подачей на стол украсить дольками мандарина.

Пасха из домашнего йогурта

Ингредиенты:

1 л натурального домашнего йогурта, 500 г сметаны, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, варенье, сахар, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Соединить йогурт, сметану, варенье, сахар по вкусу и ванилин, все тщательно перемешать. Смесь процедить через марлю, отжать сыворотку. Затем переложить смесь в тарелку, ввести желток, размягченное сливочное масло и сахар. Массу взбить, выложить на марлю и подвесить в холодильнике. Оставить на 12–14 ч. По истечении этого времени массе придать форму пирамиды, украсить тертым шоколадом и подавать на стол.

Ромовая баба из малины и йогурта

Ингредиенты:

450 г домашнего йогурта, 300 г свежей малины, 45 г сахара, 35 г молотого миндаля, 18 г желатина, 1 ст. л. малиновой настойки, сок 1 лимона, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Замочить 12 г желатина в холодной воде. Соединить лимонный сок, малину, половину объема сахара и малиновую настойку, перемешать до однородного состояния, добавить желатин. Замочить в воде оставшийся желатин. Соединить йогурт, сахар и миндаль, добавить ванилин. Желатин добавить к йогурту. Обеим массам дать застыть. В формочки для ромовой бабы выложить крем слоями. Дать крему застыть в холодильнике в течение 3–4 ч. Подавать на стол, украсив ягодами малины.

Йогуртовые пирожные

Ингредиенты:

450 г натурального домашнего йогурта, 250 г сахара, 180 г обезжиренного домашнего творога, 100 г муки, 250 мл жирных сливок, 3 яйца, 2 апельсина, 16 г желатина, 3 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления:

Взбить яйца и 1/3 объема сахара миксером в крепкую пену. Ввести муку и растопленное сливочное масло, перемешать, замесить тесто. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать мукой, переложить тесто и выпекать в духовке при температуре 180–190 °С в течение 20 мин. Натереть цедру апельсина. Желатин замочить в холодной воде. Творог протереть через мелкое сито, добавить оставшийся сахар, йогурт и апельсиновую цедру. Ввести желатин, перемешать, убрать в холодильник. Сливки взбить в пену и добавить в холодный йогуртовый крем. В сполоснутые холодной водой чашки выложить по 2–3 ломтика апельсина и крем. Из готового бисквита вырезать кружочки того же диаметра, что и чашка. Положить поверх крема. Чашки перевернуть, убрать, подавать пирожные на стол.

Йогуртовый бисквит

Ингредиенты:

200 г муки, 170 г натурального домашнего йогурта, 100 г сахара, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. пекарского порошка, 1 ч. л. ванильной эссенции.

Способ приготовления:

Муку просеять вместе с пекарским порошком, добавить сахар. Отдельно соединить йогурт, ванильную эссенцию и растительное масло. Смесь соединить с мукой, перемешать и взбить миксером. Форму для выпечки смазать маслом, выложить приготовленное тесто. Выпекать корж в духовке при температуре 180 °С в течение 10–12 мин. Полностью остудить. Корж разрезать вдоль на 2 части, прослоить фруктовым или фруктово-ореховым кремом и украсить кусочками фруктов. Охладить и подавать на стол.

Карамельный бисквит с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

220 г муки, 120 г сахара, 70 г натурального домашнего йогурта, 100 мл горячей воды, 5 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. пекарского порошка.

Способ приготовления:

Сахар расплавить, добавить воду, растворить сахар, ввести масло и йогурт. Муку и пекарский порошок просеять. Добавить карамельную массу, немного взбить. Тесто разложить по формочкам, смазанным маслом. Выпекать бисквит в духовке при температуре 180 °С в течение 20 мин. Бисквит остудить и подавать на стол со сгущенным молоком.

Клубника с домашним йогуртом и мятой

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 400 г клубники, 4,5 ст. л. меда, 2,5 ст. л. ликера, 1,5 ст. л. мелко рубленой мяты.

Способ приготовления:

Клубнику вымыть, разрезать ягоды пополам, соединить с ликером и мятой. Перемешать, поставить в холодильник на 1 ч. Йогурт разлить по десертным бокалам, сверху выложить клубнику, добавить мед и подавать на стол.

Йогуртовые шарики с мятой

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 15 шт. листьев мяты, 1 стручок красного перца чили, перец, соль.

Способ приготовления:

Перец очистить и очень мелко порезать, мяту порубить. Йогурт процедить через марлю, соединить с 2/3 части мяты и перца чили, посолить, поперчить по вкусу. Руки смазать растительным маслом, сформовать из йогуртовой смеси небольшие шарики величиной с грецкий орех. Выложить шарики на десертное блюдо, посыпать оставшимися мятой и перцем.

Финики, кешью и морковь в йогурте

Ингредиенты:

600 г натурального домашнего йогурта, 250 г моркови, 8 фиников, 3,5 ст. л. кешью, по 3 ст. л. апельсинового сока, фруктового сахара, 1,5 ст. л. лимонной цедры, 0,25 ч. л. кардамона.

Способ приготовления:

Йогурт подвесить в марлевом мешочке на 1,5 суток в холодильнике, чтобы стекла сыворотка. Морковь вымыть, очистить, натереть и отжать. Йогурт взбить, добавить отжатую морковь, финики, кешью, апельсиновый сок, фруктовый сахар и кардамон. Перемешать, поставить на 1 ч в холодильник.

Абрикосы с домашним йогуртом

Ингредиенты:

900 г абрикосов, 350 г натурального домашнего йогурта, 230 г сахара, 50 г кедровых орехов, 40 г очищенных фисташек.

Способ приготовления:

Йогурт подвесить в марлевом мешочке на 1,5 суток в холодильнике, чтобы стекла сыворотка. Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Переложить абрикосы в кастрюлю, залить водой, положить сахар. Довести до кипения, постоянно помешивая. Варить абрикосы на слабом огне 5–7 мин, затем их извлечь, сироп варить до уменьшения его объема наполовину. Абрикосы снова положить в кастрюлю, добавить кедровые орехи и фисташки. Варить, помешивая, еще 12–15 мин. Снять кастрюлю с огня, охладить, переложить десерт на блюдо, залить йогуртом и сразу подавать на стол.

Свежие персики с домашним йогуртом

Ингредиенты:

6 персиков, 270 г натурального домашнего йогурта, 250 мл

жирных сливок, 100 г песочного печенья, 3 ст. л. тертого белого шоколада.

Способ приготовления:

Печенье покрошить. Персики промыть, разрезать пополам, удалить косточки. Выложить персики поверх печенья. Сливки взбить в пену, добавить йогурт. Йогуртовую массу выложить на персики. Сверху десерт посыпать тертым шоколадом и подавать на стол.

Фруктово-йогуртовый мусс

Ингредиенты:

450 г свежей клубники, 3 киви, 1 лимон, 600 г натурального домашнего йогурта, 150 мл жирных сливок, 50 г сахарной пудры, 12 г желатина, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 веточка мяты.

Способ приготовления:

Желатин замочить в холодной воде на 30–40 мин, затем отжать. Сделать клубничное пюре, добавить половину нормы ванильного сахара. Снять с лимона цедру, нарезать ее тонкими полосками. Из половины лимона отжать сок. Йогурт соединить с оставшимся ванильным сахаром, лимонным соком и сахарной пудрой. Желатин подогреть, добавить 4 ст. л. йогурта, затем добавить остальной йогурт. Охладить. Сливки взбить в пену. Перемешать йогурт со сливками, клубникой и поставить в холодильник на 3–4 ч. Десертное блюдо украсить ломтиками очищенного киви, сверху выложить йогуртовый мусс. Украсить мятой и цедрой лимона, подавать на стол.

Йогуртовый крем

Ингредиенты:

350 г натурального домашнего йогурта, 250 г творога, 120 г клубники, 12 г желатина, 5 ст. л. сахара.

Способ приготовления:

Желатин замочить в холодной воде. Клубнику вымыть, сделать пюре, добавить сахар, перемешать и довести на слабом огне до кипения. Желатин отжать и добавить в горячую клубничную массу. Творог соединить с йогуртом, перемешать и добавить остуженную клубничную массу.

Черника с йогуртовым кремом

Ингредиенты:

600 г черники, 550 г натурального домашнего йогурта, по 4 ст. л. меда, сахара.

Способ приготовления:

Ягоды промыть, обсушить, половину объема ягод выложить в блендер, всыпать сахар, измельчить до состояния пюре. Затем пюре протереть через мелкое сито. Йогурт соединить с медом, взбить миксером. Оставшиеся ягоды черники выложить в десертные бокалы, сверху положить черничное пюре и йогуртовый крем. Охладить и подавать на стол.

Клубника с йогуртово-авокадным кремом

Ингредиенты:

300 г свежей клубники, 100 г натурального домашнего йогурта, 1 авокадо, 3 ст. л. сахарной пудры, 1,5 ст. л лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара, 2 листика мяты.

Способ приготовления:

Клубнику вымыть, нарезать ломтиками, выложить на тарелку, посыпать ванильным сахаром и оставить на 30–40 мин. Приготовить крем. Листья мяты порезать, авокадо почистить, порезать. Добавить йогурт, лимонный сок и сахарную пудру. Взбить в блендере до однородной массы. Выложить крем на клубнику. Сразу подавать на стол.

Йогуртовый крем с мюсли

Ингредиенты:

250 г натурального домашнего йогурта, 70 г мюсли, по 50 г клубники, тертого шоколада, 10 г желатина, 60 мл молока, 4 ст. л. молотых ядер грецких орехов, 4 шт. половинок ядер грецких орехов.

Способ приготовления:

Желатин замочить в молоке. Соединить йогурт, из мельченную клубнику и мюсли. Желатин постепенно ввести в йогуртовую смесь. 1/3 часть смеси вылить в салатницу, на 10–15 мин поставить в морозильную камеру. Затем на поверхность крема выложить половинки орехов и половину объема натертого шоколада. Вылить еще 1/3 часть крема и снова поставить в морозильник. Затем высыпать оставшийся шоколад. Вылить оставшийся крем. Посыпать поверхность крема молотыми

орехами. Поставить салатницу в морозильник до полного застывания.

Мюсли с грушами и домашним йогуртом

Ингредиенты:

250 г натурального домашнего йогурта, 150 г овсяных хлопьев, 2 груши, по 3 ст. л. грушевого сиропа, 2,5 ст. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. изюма, рубленого фундука, щепотка корицы.

Способ приготовления:

Соединить овсяные хлопья, фундук и промытый размоченный изюм. Груши вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Соединить большую часть груш с йогуртом и грушевым сиропом, добавить корицу. Йогуртовую смесь выложить на хлопья, украсить ломтиками груши и сразу подавать к столу.

Мюсли с ягодами, натуральным йогуртом и полбой

Ингредиенты:

По 40 г малины, черники, клубники, 30 г фисташек, 1 яблоко, 300 г натурального домашнего йогурта, 200 мл молока, 5 ст. л. полбы, 2,5 ст. л. лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления:

В горячее молоко всыпать полбу, посолить, поперчить по вкусу. Варить 5–7 мин. После этого добавить в кастрюлю йогурт, дать смеси набухнуть. Добавить лимонный сок, фисташки и нарезанное кубиками яблоко. Мюсли посыпать свежими ягодами и сразу подавать на стол.

Десерт из йогурта и мюсли

Ингредиенты:

400 г клубники и черники, 300 г натурального йогурта, 4 ст. л. мюсли, 2 ч.л. меда, листья мяты.

Способ приготовления:

Смешать йогурт и мед. Мюсли измельчить, смешать с 1 ст. л. йогурта и меда. Клубнику разрезать пополам или на 4 части. В бокалы выкладывать слоями йогуртово-медовую массу, мюсли и ягоды. Сверху украсить ягодами и листьями мяты.

Домашний йогурт с нектаринами

Ингредиенты:

300 г натурального домашнего йогурта, 5 нектаринов, 70 мл яблочного сока, 50 г меда, 2 ст. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. ванили, 1 стакан воды.

Способ приготовления:

В глубокой кастрюле залить водой нарезанные нектарины, добавить мед. Тушить нектарины в кастрюле до мягкости, затем измельчить их в блендере, добавить ваниль, лимонный и яблочный соки. Перемешать и убрать в холодильник на 2 ч. Затем в смесь ввести йогурт, смешать, разложить по десертным бокалам, охладить. Подавать на стол со свежими фруктами.

Домашний йогурт с шоколадным сиропом, зефиром и изюмом

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. измельченного зефира, 2,5 ст. л. шоколадного сиропа, 1,5 ст. л. изюма без косточек.

Способ приготовления:

Изюм промыть, залить кипятком, оставить на 40–50 мин, затем слить и обсушить. Охлажденный йогурт соединить с кусочками зефира, изюмом и шоколадным сиропом. Смесь убрать в морозильную камеру до полного застывания. Разложить по десертным бокалам и подавать на стол.

Йогуртово-черничное желе

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, 300 г черники, 120 г сахара, 1 лимон, 2,5 ст. л. желатина.

Способ приготовления:

Желатин замочить в холодной воде на 30 мин, после чего распустить его на слабом огне, остудить. Лимон вымыть, натереть цедру на мелкой терке. Соединить йогурт с сахаром и лимонной цедрой. Ввести желатин. Охладить. Затем добавить промытую чернику, перемешать. Разложить смесь по десертным бокалам, украсить ягодами черники, поставить в холодильник на 3,5–4 ч, подавать на стол.

Йогурт с тыквой и персиками

Ингредиенты:

600 г натурального йогурта, 200 г очищенной запеченной тыквы, 2 персика, 3 ст. л. сахара, 50 г ванилина, 15 г цедры лимона, миндаль или любые другие орехи.

Способ приготовления:

Смешать йогурт, сахар, ванилин, цедру лимона. Пластинки миндаля добавить в массу. Персики и тыкву нарезать, смешать с остальными ингредиентами, оставив несколько долек для украшения. Выложить десерт в пиалы, поставить в холодильник остывать. При подаче украсить дольками персика и тыквы.

Мороженое с малиновым кремом

Ингредиенты:

По 300 г шоколадного мороженого, малины, 250 г домашнего творога, 170 г натурального домашнего йогурта, 80 г сахара, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Творог протереть через мелкое сито, добавить йогурт, лимонный сок, перемешать до однородного состояния. Добавить малину (несколько ягод оставить для украшения). Малиновую массу разложить по десертным бокалам. Сверху выложить мороженое, украсить малиной. Десерт охладить и подавать на стол.

Десерт гранатовый с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

500 г натурального домашнего йогурта, зерна одного граната, 2,5 ст. л. меда, 1 ст. л. рубленых листьев мяты, 1 ч. л. апельсиновой цедры.

Способ приготовления:

Соединить йогурт, апельсиновую цедру, лимон и большую часть зерен граната. Перемешать. Разложить йогуртовую массу по десертным бокалам, сверху посыпать оставшимися зернами граната. Подавать десерт к столу с песочным печеньем.

Малина с йогуртовым кремом

Ингредиенты:

300 г малины, 1 груша, 100 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. сахарной пудры, 1,5 ст. л лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления:

Малину вымыть. Грушу вымыть, нарезать ломтиками, выложить на тарелку, посыпать ванильным сахаром и оставить на 30–40 мин. За это время приготовить крем. Соединить нарезанную грушу с йогуртом, лимонным соком и сахарной пудрой. Смесь взбить в однородную массу в блендере. Выложить крем на малину. Сразу подавать на стол.

Крем-брюле с вишней и домашним йогуртом

Ингредиенты:

350 г консервированной вишни без косточек, 250 г натурального домашнего йогурта, 200 мл жирных сливок, 100 г сахара, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Вишню разложить по десертным бокалам. Соединить йогурт со сливками, ванилином и сахаром, взбить миксером в пену. Выложить крем на ягоды. Остудить. Затем десерт посыпать сахаром, поставить под горячий гриль, чтобы масса закарамелизировалась.

Крем-брюле со сливой и домашним йогуртом

Ингредиенты:

400 г сливы, 250 г натурального домашнего йогурта, 200 мл жирных сливок, 100 г сахара, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Сливу без косточек разложить по десертным бокалам. Соединить йогурт со сливками, ванилином и сахаром, взбить миксером в пену. Выложить крем на ягоды. Остудить. Затем десерт посыпать сахаром, поставить под горячий гриль, чтобы масса закарамелизировалась.

Йогуртовый мусс

Ингредиенты:

400 г свежей клубники, 200 г натурального домашнего

йогурта, 70 г сахара, 150 мл жирных сливок, 8 ст. л. клубничного варенья, 2 яичных белка.

Способ приготовления:

Взбить варенье венчиком, добавить половину объема промытой клубники. Разложить массу по десертным бокалам. Оставшиеся ягоды взбить в блендере. Взбить йогурт и сливки. Белки взбить в крепкую пену, добавить сахар. Все соединить, выложить в десертные бокалы. Десерт охладить, затем подавать на стол.

Мороженое с ягодным кремом

Ингредиенты:

400 г ванильного мороженого, 300 г любой ягоды, 170 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. лимонного сока

Способ приготовления:

Йогурт, лимонный сок смешать до однородного состояния. Добавить ягоду. Массу разложить по десертным бокалам. Сверху выложить мороженое. Десерт охладить и подавать на стол.

Мороженое с дыней

Ингредиенты:

500 г ванильного мороженого, 400 г мякоти дыни, 200 г натурального домашнего йогурта, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Йогурт, лимонный сок смешать до однородного состояния. Добавить мелко порезанную дыню. Массу разложить по десертным бокалам. Сверху выложить мороженое. Десерт охладить и подавать на стол.

Мороженое с бананом и киви

Ингредиенты:

500 г любого мороженого, по 3 банана, киви, 300 г натурального домашнего йогурта, 4 ст. л. кокосовых стружек, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления:

Йогурт, лимонный сок смешать до однородного состояния. Добавить мелко порезанные бананы, киви. Массу разложить по

десертным бокалам. Сверху выложить мороженое. Десерт охладить, украсить стружкой и подавать на стол.

Приложение

Сыр

Пицца с моцареллой и колбасой

125 г моцареллы, 100 г колбасы, 2 стакана муки, 15 оливок, 3 ст. л. оливкового масла, по 1 ч. л. дрожжей, сахара, 150 мл теплой воды, сухой чабрец, перец, соль

В воду добавить сахар и дрожжи, размешать, ввести 1 стакан муки, 1 ст. л. оливкового масла, замесить тесто и убрать его в теплое место на 20 мин. Тесто тонко раскатать. Противень присыпать мукой, выложить тесто. Смешать 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль и чабрец по вкусу, залить заправкой оливки, оставить на 5 мин. Нарезать колбасу кружочками. Тесто немного смазать оливковым маслом, выложить оливки, колбасу. Моцареллу нарезать кусочками и выложить на тесто, полить оливковым маслом, в котором настаивались оливки. Выпекать в духовке 10–12 мин. при температуре 200 ˚С.

Котлеты из сыра и сосисок

по 200 г тертого сыра твердых сортов, несладких кукурузных хлопьев, 4 сосиски, 2 яйца, 4 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сметаны

Мелко нарезать сосиски, добавить сыр, 1 яйцо, сметану, муку, все хорошо перемешать. Кукурузные хлопья измельчить в блендере. Сформовать котлетки, обвалять в муке, затем в яйце, потом в хлопьях. Поджарить с двух сторон на разогретой сковороде.

Творог

Оладьи из творога с изюмом

250 г домашнего творога, 75 г муки, 70 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, топленое масло, изюм, ванилин, соль

Яйцо взбить с маслом, сахаром и ванилином, добавить творог, молоко, щепотку соли, снова взбить. Всыпать муку, перемешать, добавить промытый изюм, оставить на несколько минут. Жарить оладьи на разогретой сковороде на топленом масле.

Пасха с цукатами на помадке

400 г творога, 100 г смеси цукатов, сухофруктов и орехов, 200 мл сливок, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, ванилин, сок половины лимона

Протереть творог через сито, добавить цукаты, орехи и сухофрукты. Яйца смешать с сахаром, хорошо размешать, всыпать ванилин, добавить сливки, поставить на водяную баню на слабый огонь. Постоянно помешивая, варить до загустения. Добавить, не остужая, в творог, перемешать. Выстелить форму для пасхи плотной тканью, выложить творожную массу, придавить прессом. Убрать в холодильник на 8–12 ч. Украсить пасху.

Творожно-апельсиновый десерт

200 г творога, 200 мл жирных сливок, 2 апельсина, 0,75 стакана сахара, 1,5 ст. л. крахмала, шоколад, 1 стакан воды

Апельсины обдать кипятком, чтобы удалить горечь. Мякоть апельсина вместе с 0,5 стакана сахара измельчить в блендере, цедру натереть на терке. Воду смешать с крахмалом, добавить апельсиновую массу, варить на слабом огне до загустения в течение нескольких минут, дать остыть. Сливки взбить, добавить творог, 0,25 стакана сахара, опять взбить. В бокалы выложить остывшую апельсиновую массу, сверху творожно-сливочную. Украсить шоколадом.

Йогурт

Тарталетки с йогуртом

350 г йогурта, 300 г клубники, 250 мл сливок, 150 мл апельсинового сока, 20 г желатина

Клубнику измельчить в блендере, добавить к ней сахар и половину апельсинового сока. Массу довести до кипения на среднем огне, убрать с огня и поставить остывать. Желатин развести в оставшемся апельсиновом соке, оставить для набухания на 40–60 мин. Непрерывно помешивая, подогреть желатин, но не доводить до кипения, процедить. Добавить в желатин, помешивая, клубничную массу. Поставить в прохладное место. Охлажденные сливки взбить, продолжая взбивать, добавить йогурт. По частям добавить клубничную массу, все хорошо перемешать. Наполнить начинкой тарталетки.

Йогуртовый торт с ягодами

1 готовый бисквитный корж, 2 пачки клубничного желе, по 500 г сливок, питьевого йогурта, 200 г ассорти из ягод, 1,5 ст. л. желатина, 0,25 стакана молока

Распустить желатин в молоке. Сливки взбить, чтобы масса увеличилась в два раза, добавить йогурт и желатин, продолжать взбивать еще 2 мин. Бисквитный корж поместить в разъемную форму, на него выложить крем из йогурта, сверху положить ягоды, оставив немного крема и несколько ягод для украшения. Клубничное желе приготовить согласно инструкции на упаковке, выложить поверх ягод. Убрать торт в холодильник на 1 ч. Затем вынуть из формы, оформить по бокам оставшимся кремом и украсить ягодами.

Йогурт с тыквой и персиками

600 г натурального йогурта, 200 г очищенной запеченной тыквы, 2 персика, 3 ст. л. сахара, 50 г ванилина, 15 г цедры лимона, миндаль или любые другие орехи

Смешать йогурт, сахар, ванилин, цедру лимона. Пластинки миндаля добавить в массу. Персики и тыкву нарезать, смешать с

остальными ингредиентами, оставив несколько долек для украшения. Выложить десерт в пиалы, поставить в холодильник остывать. При подаче украсить дольками персика и тыквы.